تہ اُنٿي

48
386
R.G.S. Eng. High School
UNR..

تيرٿ سيائي

آتمڪ ساهتيہ مالا - ١

5.7 (165)
000063

آتم اُنتي

386

ليکڪ : پريو پريم

R.G.S. Eng. High School UNR-4.

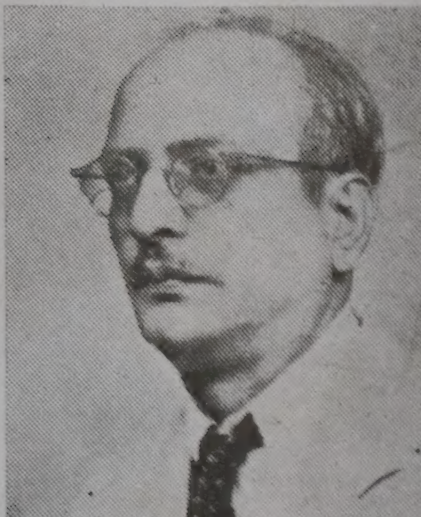
[پهريون ڇاپو]   [سال ١٩٧٥

تيرٿ سڀائي

R. G. S. Eng. High School
UNK-4.

شريمتي ٽونڊ بائي

شري هيرانند ريواچند



ري مولچند ريواچند

شري گنگارام ريواچند

سمرپڻ

سرڳواسي پوڄيه پتا شري ريواچند پريتمل ڪرپالاڻي (منگلاڻي برادري ٽنڊو آدم)، ماتا شريمتي نونڌ ٻائي ۽ ڀائرن شري هيرانند، شري موليچند، شري گنگارام ۽ شري ڪشنچند جي ڪمل چرڻن ۾، جنهن پيار ۽ آشيرواد سان مان پڙهي لکي جو ابلاشي ٿي سگهيس.

گوري شنڪر - آر - ڪرپالاڻي
ڪوئمبٽور

ڀاءُ گوري شنڪر ڪرپالاڻيءَ پنهنجي پوڄيه پتا، ماتا ۽ ڀائرن جي ياد ۾ هن پستڪ جي ٥٠٠ ڪاپين جو خرچ ڀاڙڻي همراهي ڪيو آهي، جنهن سڀ جي ابلاشن ۾ هي پستڪ مفت ۾ ورهايو وڃي.

تيرٿ سڀاڻي

ٻنوٽ-ري

ٻه ٻهڙ — سوامي شانتي پرڪاش — اي ١

جهلڪ — شري موتيلعل ليکرام ڀاٽي — اي ٣

- سنتوش ١

- چڱو ٿيءُ چڱو ڪر ٢٢

- مٿري ٢٧

- سک ۽ جيون ٣٢

- انسان ۽ انسانيت ٣٨

غصي تي غالب پئو ٤٤

ڪا نه شڪتي آهي ٥٠

پريم ڪي گنگا بهائي چلو ٥٧

خطا معاف ڪر ٦٥

اوگڻ معاف ٿي سگهن ٿا ٧٣

گذريءَ کي وسار ٧٨

رام نام جي سچي معنيٰ ٨٥

هماري نه نعمت ٿي سگهي ٿي ٩٢

روح بعد ڇا ؟ ١٠١

مشڪل مسئلي جو حل ١٠٩

پس پشت

اڄ چوڌاري ڇڪتاڻ وارو وايو منڊل آهي. ماڻهن جا منهن ملول، مايوس ۽ چهرا اداس آهن- وڻن جي واڌاري ۽ گلن جي وڪاس، جهڙي ٿڌي هوندي ۾ منش سچي خوشيءَ کان محروم آهن- هزارن جا اندر ڪاڙا پيا آهن. مايا ۾ موهجي انسان پنهنجي سچي آديش کي ڀلجي ويو آهي- دنيوي عيش عشرت پڻسو پدارٿ سندس راهه ۾ رڪاوٽون آهن، جن منش جي لنب ٻڻ ڦتائي ڇڏي آهي. من اشانت! تن اشانت!! گهر اشانت!!!

پيار ۽ پاڪ پريت سچائي وقت ۾ وقت اهڙا سندر، سنت مارگ درشن ڪندڙ پستڪ لکي پرڪاشت ڪري ٿو جي جيوَ جي من جا موڙهارا مٽائي ڪيس آتمڪ آنند ڏئي، جيئڻ جو هڪ جيون ۾ سکي گذاري ۽ پرلوڪ لاءِ ٻڻ توشو تيار ڪري- ان لاءِ پياري شري پريت سچائيءَ کي ڌنيواد جو هو سنت ساهت جو سرجن ڪري رهيو آهي.

ڀُلنامو

صفحو	سٽ	غلط	صحيح
۴	۵	سهي	سچي
۵	۱۲	ء	ته
۲۸	۱۵	والدو	والدنو
۳۲	۷	آهن	آهي
۵۵	۱۰	سزا	سدا
۶۲	۱۵	ب	قرب
۶۵	۲	عصي ۾ ڀيرڻ	غصي ۾ ڀيرڻ
۶۵	۱۹	ڪيو ن ق ڪجھ،	فقيو ن ڪجھ،
۷۸	۶	سچا	سچاء
۷۹	۱۵	قمت	قمت
۸۴	۵	ڀيران	ڀيران
۹۳	۱۸	ذهن	جذهن
	۲۲	چمتدا	چمتن
۹۴	۶	چمتدا	چمتن
۹۵	۱۵	ڀيارن	و ڀيارن
۹۶	۲۱	ناک	نازک
۹۷	۲	وايء	واريء
۱۰۲	۸	وايس	وايس
۱۰۶	۴	وارو	وار
۱۰۸	۲	منهنجي	منهنجو
۱۱۰	۱۱	راست	لاٽ
۱۱۶	۱۴	ڀدڻ	ڀدڻ

جهلڪ

ڪو به، ساهتيه جو سينگار آهي ۽ ادب جو اعليٰ
انگ ۽ جهنڊا چاهه ۽ چوڄ جي ضرورت آهي. وري
ان جي اُنهو اُپيوڳ ڌارمڪ ڪيتر ۾ ڪهڙو وڃي ٿو ۽
ويدانت جي واٽ سي جي ڄاڻي پڻي ۾ ٻاڻ پهچي،
اصولن ۽ آدرشن وارن ست پرشن ۽ سنتن جي چرچن
۽ چوٽين جو اليڪ ڪهي نه انلاء اوتهو اپياس اوس
ڪرڻو ٿو پوي. پوڳ يعنيٰ آتم گيان پراپت لاء اول
اوچ منزل تي پهچڻ سوڙ ڪي پهچڻو آهي ۽ پوء ئي هو
آتمڪ چمڪات ۽ چمق جهڙي شڪتي جو انداز و
لڳائي سگهندو. استول يا سوکيم، چيتن يا جڙ، آتما
جي وياپڪتا ڪري، استت آهن، اهي سوال جون
ڪڙڪيون ڪوليندڙ گيان جا گفتا اوچ پدوي وارن ودوانن
لاء آهن، ليڪن هن پنج تتي سرير کي ڪيتر اتوا جسم
چوندا آهن ۽ انجو منش چولو ڪڻن سقلو ٿني ڌهنلاء
سچا سونهان، پاڻ ليرت سهاٽي جا هي ۽ اموالڪ آتمڪ
ساهتيه مالا جا گرنٿ آهن. اهو هر ڪو جاڻي ٿو ته
اوب، اهنڪار ۽ ڌ.ر شدا ڌارڻ ڪري راڪسي سڀاء

پريوءَ جي ٻارن شري اندرام شري درگاداس، شري ڪيشوداس، شري دوارڪاداس، شري هريرام ۽ شري ايشورلعل جن کي ڌنيواد آهي جي پنهنجي پوڄيه پتا صاحب شري ٽهلرام ٽلسيداس جي پوتر يادگيريءَ ۾ هيءُ سندر پستڪ ڇپت ڪري رهيا آهن. شري ٽهلرام ٽلسيداس ٻڻ ڪيو اڳي ۽ سنت سيوي هو. شال پرم پتا پرماتما سندس آتما کي آنند بخشي.

سوامي شانتي پرڪاش

سوامي ٽيئون رام آشرم

الهاسنگر - ٥.

٤ آگسٽ ١٩٧٥

انسان ۾ انسانيت هجي ته اُهو پڙهي پائي سگهي ٿو. ڪي درشٽانت هن ڪتاب ۾ ڏنل آهن. پراڻهه ڪال جو انهي سمان ۾ سمجهيا ڪري، تلڪ ۽ ٻين جا ڪري ٿو سوا. چڱو ڪم ٻين هن ڪلجڳ ۾ ڪرڻ عارڳيءَ جو ٿي درجو اوچي ۾ اوچو آهي. هو پڙهندي انسانيت جي انگ سان انهن جا پاڙ پرکي، سمجهن شهوا ڪري ته جڏهن پڙهندو جنم سڦلو ڪيائين. رام نام سان پريت ڪان وڌيڪ آهي ته ٻين جا ۾ پرميشور ۽ جڳتا ۾ جدا رڌن پائجي. ڪاش!!! جي هيءَ شڪيا گرهڻ ڪريون ته هيءَ پستڪ جنهن خيال ڪان لکيو ويو آهي، اهو هوند سڦلو سمجهو.

شري سيتاڻيءَ جي سمتيءَ ۾ اُڏام جو مدو آهي جا اسانکي پرٿويءَ تان آڪاش ڏانهن کنيو وڃي. هنجون رچنائون لوڪپريه آهن ڇو ته مڃهن آزمودن، ڪتائن ۽ زندگيءَ جي ترجماني سپڪ، سليس ۽ سوادي سمتيءَ ۾ الائي وئي آهي. وهت جي مهاڙ سوار جي هت ۾ هوندي آهي، ان طرح ٻارن ۾ اهڙا پوڄهه ۾ ٻج ڪنڙجي ۾ ڪين سنتوش جي سٽي پهارجي ته هوند پڙاڻ ۽ انهن کي اچر اجرو ۽ سدائين سکي رکن؛ اهڙا پولسي هن ٻساٽيءَ ۾ آهي. سادگيءَ طرح وهٽن وارا شوقين پڙهندڙن وهٽن کي اُت ٿانگر ڪاٽ سنج پيا ڦرائيندا. هما، ٿڙا، تل چانديءَ تي مڙهائيندا. سادگي

بخشي ٿو ۽ شريمد ڀڳوت گيتا (ادڌياءِ ۱۶ سلوڪ ۲۱)
۾ ٽن ڪرشن ڀڳوان اهڙي سکيا ڏني آهي ته، نرڳ وڃڻ
لاءِ اهي ٽي دروازا آهن، جنهن جي دوارن منش ناس ٿئي
ٿو ۽ اهي ئي دنيا جو مول ڪارڻ آهن. ساڳئي وقت
ٽيئي ڀڳتيءَ جا به دشمن آهن، جنهن جي وس ٿي انسان
پاپ ڪرم ڪري ٿو. انهن کي ڪيئن وس ڪجي ۽
ڪن جيت پائجي ڌهنڌاءِ سچ ڪري جو اسانجي جيون
روشن ڪري. هيءَ ڳالهه اهو خيال ڏئي لوڪ نه رڳو
سکيا جا سوال آهي، ها ٻڌڻي ۽ هيئين سان سنڀالڻي
آهي پر اُن تي عملي قدم کڻي آتمڪ اُنهاس جو آنند
پراپت ڪرڻو آهي. سڀني لاءِ اجاز ڪرڻ ڪسي پر
سمجهي ليائڻ ضروري آهي ته انهن ۾ هڪ آهي
ڪروڌ، جنهن لاءِ ڳالهه ۾ آيل آهي ته غصي لي
غالب ڪيئن ٿئجي. جوش ۽ هوش ٻن لوارن جا
ٺهي هڪ ميان ۾. غصو ڪرڻ جو مطلب اهو ٿئي
ته غلط ڪرلي اک پرمت ڪجي يا جڏهن ڪي سماج ويري
۽ سنگلر آهن تنهن ڪري انصاف ڪان آجو ڪجي. اهڙي
سزا ۾ ڪروڌ رامل ڳهل آهي پر ڪمل ڪل جيان پاڻ
کي اڇو اجرو رکڻ ذرم جي رات ونڊي آهي. انهن
وڏا رشي مني ۽ مهاتما اوڻ ... ڪيترن وقتن لسي
ڪروڌ کان ڪنارو ڪري ته سکيا، پر انهن لمي ڳڻ
جي عمر ونڻ کان ڪنارو ڪيو.

ايندو. رکيو برهماند ۾ ان ۾ سندس چمت پرکڻ کا چيتن شڪتي آهي جا ڪيس هلائي رهي آهي. هي بوگس ساڌنا آهي جنهنجو ڦل ايڪ ۽ بڙهندڙ ڪي اوس ملي ٿو؛ وڏي ڳالهه ته هيءَ اهو ٿورو آهي جنهنجي ابياس ۽ عمل ڪرڻ سان هيءَ جنم ۽ پوءِ پشيه اوجل ٿئي ٿو ۽ مدش وڪيه وڌائي ٿو. ڪي ڪرڻکهن ۽ اي اپڪاري ان ڪري ٿا ٿين جو ڪين اهڙي ڦل ڪـان پري رکيو ويو آهي. اپڪاري ٿيڻ لاءِ اهو ضرور ري آهي ته پهنجا ڪرم ايشور ارپڻ ڪرڻ. اگاڙ جل ۾ هڪ ٻيڻ جو ٿوڙو وجهي اندر زمين ۾ دٻائي ڇڏ ته انهان ابهه، ٻيڻ جـون ٽڪيون، لسوڙهه، آدي ڦل ۽ ڪنول جا گل الپن ٿيندا. ساڳيو ڦل هن گرنٿ پڙهڻ مان پيدا ٿيندو. البت سندن ڪي سرگس واس ڪري پرلوڪ ۾ پورن وشواس رکڻو آهي. رتنون ۽ سڌيون ته ڏٺڪ آهن. هت اندر اجيالو ڪيئي ۽ آتم درشن جي ابلاسا. انـلاهه اهنڪار ۽ آپي ڪـي اسم غائب ڪرڻو پوندو ته، ته. ته هن ستسنگ مان ڪجهه پراڻي ڪين سگهبو. پهد جي لکڻ لي شرڌا يا امرت جي ورشا ٿئي ته به ٿورت جو ٿورت.

ڦولـي ڦاپي نـ. پهد جب ڪ سرا رشي جلد،
مورک هردي پهچت - جو گرو ملي ورنچ سمت.
برهما جهڙو ڪٽي ڪهن مورک ڪي گرو ملي ته، ته.

گھڻت شري ٽيرٿ جي لکڻيءَ ۾ آهي. ساهتيڪ سنسار
۾ سندس درجو نرالو آهي. هن سچ پچ نه اُن قسم جي
ڊراميڪ رچنائن کي اٿون جنم ڏنو آهي. ٻاٻا بيشڪ
ڊراميڪ درشٽيءَ کان هيءُ مصالحو گهڻو ڪچو اٿس جو
سڄو ٻاڙين ٻڪو ۽ ٻختو آهي ۽ اهڙو ته — مهان تول
پڙهيو اٿس، جو ڪالهه ٻيو ڪاٿ ۽ اندر اجالو پيو ڪري،
سندس هرهڪ رچنا ٻئي کي ڇڪي ٿي ۽ اُن درشٽانتن
سان عمدا چٽ چٽيا اٿائين، جي پڙهندڙ انهنجو
احساس اپڻ ٿئي ٿو. اُن جا زخم نه ڊاڪٽر ڇٽائي ٻر
هو دل جي دردن جو ويد آهي. هر هڪ لکڻ پرندڙ
ڏيئي جيان آهي جنهنمان انسان وساميل ديپ ٻاري
۽ اجهاميل شمع ۾ وري روشني آڻي پنهنجو آئينده
روشن ڪري سگهي ٿو. انهيءَ پڪتي ارادي
سان هيءَ مضمت ڪمل آهي. اهڙي ذات سڀ
ڪنهنکي ڏاتار ڪونه ٿو ڏئي. سڄو ٻاٻيهه، اسالجا آهن
جو هن پياري کي اهڙي پرپرتا ڀلئي. ٻئي آهي جنهن
ڪري سندس نگاهه ٻين کان نرالي ۽ پرکه ۾ نرالي
آهي. جيڪڏهن ڪير سندس هڪڙو ٿي سچو
"سنتوش" سکي جو سچ پچ ته، دلڪش چٽر چٽي
ٿو ته، هو ته ٻيا ٻات ٻاٽيهي ٻيو پڙهندو، خطائون ۽
اوگڻ ٻيو معاف ڪندو ۽ ٻين کي مٽر سمجهي چڱا
ڪرم ڪندو ۽ سکه سان جيون گهاريندو. ڪيس اهو گيان

ڪري چوندا آهن ۽ جنهن جي معنيٰ اُپار آهي، تنهن کي هزار مٿا ڇيا وڃن تہ ۽ هو هرهڪ مڪ، مان پُر پوءِ جو نام پيو جپي، جنهن ڪري مجهس اُنڌي سگهہ ۽ شڪتي آهي جو سڀ سنسار ڪني سر مٿان ڪنيو بيٺو آهي. سنساري سفر سند ر نموني سماپت ٿئي، انڌلاءِ اساڪي پڻ، اهڙي گمان، ساڌن، روحاني راز ۽ آتمڪ اوزار جي ضرورت آهي، جا همت پوري ٿئي ٿي. ڪيول گرنٿن، ويدن ۽ پراڻن جي ڪهاڻين ۽ گيان جو تت سمت ڏنو وڃي ها ۽ غير هندن جي گفتن جي اهڙي اپٽار نہ ڪجي ها تہ هوند هيءُ ڪتاب سوني ٿي سهاڳہ جيان چار چنڊ لڳائي ها. خاطري اٿم تہ آتمڪ ساهتي. مالها ۾ هيءُ گلدستو هڪ انوکي سگنڌ ڏيندو ۽ جنهن خيال ۽ وچار ڪيا اُنڌي ڪوجدا آتمڪ مدت ڪٿي ويئي آهي. سا سڦلي ٿيندي. هيءُ ڳن گرهڻ ڪندي ساميءَ جا ساکيات صورت چٽي آهي، انجو درپن پيش ڪيندو. ساميءَ جي ساکي آهي تہ،

ليکا سڀ وسار، اندر ڏس اليکہ کي،
ديهي دب ٿائي ڪري، حرفت مان نہ هار،
چاڻ وڃائي پنهنجي، سامي سار سنسار،
نرمل ٿين نهار، تہ پسڻ ٿئي پرڀن جو.

هيڻو هڙدو جلندو رهندو، سيتل نہ ٿيندو. سواءِ ٻوڌ راڄ ڇوي توڻي اهڙي موڙڪ سان ڀڳوان جي ڀاشا "مت" ٻولجي. هت نہ اڀياس ڪپي نہ ايمان، النساه ۽ نہ آپو، شرڌا ۽ نہ شڪا، واکاڻ ۽ نہ وڱهڻ، ٻڌي ۽ نہ ٻيائي. ساڌنا يا ٻيو ڪوبہ شڌ ڪرم ڪيو ٿو اُهو ڦل ضرور ملندو. انلاءِ انوکي رنگ ڍنگ سان وامت وٽي هلندڙ هي ڪتاب آهي، جو تاريڪ ڀاونائن، ڪومل ڪلپنائن ۽ انوکن آزمودن سان ڀريو پيو آهي جنهنڪري من لي هيڻو تاب ۽ تاثير ٻين لکيتن کان نرالو ۽ اوهاو ٿئي ٿو.

هن زماني ۾ جڏهن دک جي ڇانا هر هنڌ ڇانيل آهي ۽ پاکنڊي گرون جي اول ٻولان آهي، تڏهن هيٺين گرانٿن جي ضرورت پوي ٿي. گرو صاحبن جو وچن آهي تہ،

” انڌا گرو الي انڌا چيلا، نرڪا نرڪي ڏکر ڏکيلا.“

اهڙا گرو ۽ چيلا گڏ ٻڏن ۽ ٻين کي بہ ٻوڙين. اڄڪله شش کان گرو گهڻا. انڪري ٻدارڻي گروءَ جي سيوا ڪندي شرڌا ٿٽي پوي. جي گرو اندرين جو غلام آهي تڏهن کان بهتر آهي تہ اهڙي ڏرعي پستڪ کي گروءَ جو درجو ڏجي. ٻيو پوءِ جي نام جپڻ لاءِ بہ اول اندر جي انگ انگ کي آتم گيان جي سچي سان اگيانتا کان دور ڪرڻو آهي. شيش انگ جهڙڪي الدمع بہ

سنتوش

انگلنڊ جي نامياري شاعر ۽ ناٽڪ نويس
وليم شيڪسپيئر لکيو آهي:

My crown is in my heart, not on my head
Not decked with diamonds and Indian stones
Not to be seen, my crown is called content
A crown it is that seldom kings enjoy.

منهنجو تاج آهي منهنجي هردي ۾ ۽ نه منهنجي سر تي،
جو نه آهي جهلجهل هيرن جواهرن سان، نه ڀارتي
پٿرن سان،
جو ڏسڻ ۾ اچي نٿو، منهنجو تاج آهي سنتوش؛
اهو تاج آهي اهڙو جو راجائون به ورلو ماڻين.

لاشڪ سنتوش اڪيلن راجائن مهاراجائن جو تاج ڪي
ڪين آهي. اهو تاج آهي ٻاهرين شان، دٻدٻي ۽ ڏيکاءَ
ڪنهن به ڪم جو ڪين، ڪاڻ واهر ڪاله ڪري
ڳهندو، ڪوڙ وسيلو ڪونه ٿي سگهندو، جيڪڏهن
لدر ۾ سنتوش ڪين آهي.
”سنتوش اهو خزانو آهي، جو غريب کي شاهه
ٺائي ٿو ڇڏي. سنتوش بنا بادشاهه به ڪنو ٿو گذاري.“

شري ليرت سچاڻي ۽ لائق ڪيون لکيون، جو هن
اداڪي اها بولي ٻڌائي آهي ته اي انسان! اسون
هڪ قدم هن ذاتهن ڏانهن ۽ هو ڏهه قدم ايندو تنهنجي،
وات ۾ آهه وڃهڙي، ليڪن اون واڃهائي ته ڏس.

شري هري دلگير لکي ٿو:-

ايڪڙيل ٿي آهه، انسانهي ٻهدڙ دلدار جو،
قرب مان لهنجو ڪڙو هڪوار ڪڙڪائي ته ڏس.

هي ٽيئي ڪويتائون ڪڙهه ۽ ٻچڙ ڪردار جي ڪوني
جو ڪڙو ڪڙڪائي رهيا آهيو.

گيارس - آگسٽ ١٩٧٥

موتيلعل ايمرام ٻگاڏي
جج موٽر اڪسيڊنٽ ڪليمس ٽربيونل
احمجي

اسنتوش جا ڪارڻ

اسنتوش جا مکيه ڪارڻ آهن: خواهشون، حال تي راضي نه رهڻ، اڻ سهڪار ڪين ڪرڻ، پرالبڌ تي راضي نه رهڻ، آتمدي جو اڀاو، پنهنجي لاءِ وڏا وچار، لوڀ لالچ، چڙهت چڙهائي، نراشاوادي سڀاءُ.

خواهشون

پتنجليءَ جي ٤٢ يوگ سوتر ۾ آهي:

"سنتوشاد اوتمهه سک لاڀ."

سنتوش مان ئي اتما سک جو لاڀ ٿو پراپت ٿئي.
اسنتوش جو مکيه ڪارڻ آهي هر پرڪار جي خواهش ڪري من ۾ دائما بي آرامي. ڪا خواهش پوري ٿئي ته ڪن پل لاءِ خوشي ملي ٿي، جيتوڻيڪ اها سچي خوشي ڪين آهي، ڇاڪاڻ ته ترت ئي پيون خواهشون پرگهٽ ٿين ٿيون ۽ وري دکي رهجي ٿو. ترشنا دک جو مول ڪارڻ آهي. خواهشون ئي اسنتوش آڻين ٿيون.

ڪبير صاحب چيو آهي:

آسا ترشنا دو نديءَ، تهان لڳ من ٺهراءِ،
ان دونهون ڪو لنگهه ڪر، ڇوڙي پٺي جاءِ.

"آشا ۽ ترشنا ٻئي وهندڙ نديون آهن، جن ۾ من استر ٿيو رهي. انڪري انهن ٻنهين کي پار ڪري، من کي [ڇوڙي] پرڀوءَ جي روپ چرڻن ۾ قابو ڪرڻ گهرجي."

”سنتوشي ئي سکي آهي- ڪبير پڻ ٺٽي ڪروڙپتيءَ چوڻ هجيءَ پر سنتوش نه اُنس نه سچو آهي- سنتوشي ئي سڀ کان شاهوڪار آهي“ (سوامي ليلا شاهه.)

ڪبير صاحب فرمايو آهي:

گئو ڌن، گج ڌن، باج ڌن، اور رتن ڌن کاڻ
جب آوي سنتوش ڌن، سڀ ڌن ڌول سمان.

گانءِ، هاٿي، باز وغيره پشون ڌن ۽ هيرا رتن، پکراج، لعل وغيره کاڻ جا اڪثر ڌن آهن [انهن سڀني مان لوشٽا روپي آگ جي ترپتي نه ٿي ٿئي- وڌيڪ ۽ وڌيڪ وڌندي وڃي ٿي]. جڏهن پورن سنتوش روپي ڌن ملي ٿو، تڏهن مٿيان سڀ ڌن ڌوڙ برابر ٿا لڳن، يعني سنتوش وارو ماڻهو، انهن کي ليکي ئي اٿو.

هڪ انگريزي شاعر رابرٽ گرين چيو آهي:

سرها آهن اُهي ويچار، جن ۾ سنتوش جو ساهه آهي
شانتيءَ من تاج کان وڌيڪ اُتم آهي
سنتشٽ من ئي تاج ۽ راڄ آهي.

”سنتوش هڪ پرڪار جو جواهر آهي، جنهن کي جيڪر ڪو به وڃائي نـاهي ڪين سگهي- سنتوش ڌاران خوشي پراپت ڪرڻ محال آهي.“ (سپينسر)

سک چاهيندڙ کي سنتوش ڌارڻ گهرجي. سک جي پاڙ سنتوش آهي.“ (منو مهراج)

”جيئن وڻ جي پاڙ ڌرتيءَ هيٺ سُڪي، ۽ انهيءَ ناس نه ٿيڻ ڪري، وڻ کي وڍڻ پوندو ته، اها پاڙ وري اُسري ٿي، تيئن ڪامنا روپي پاڙ جيستائين صفا اُکوڙي نه ويندي، تيستائين ڏک پيدا ٿيندو رهندو.“ [ڀڳوان]

ڪبير صاحب چوندو آهي:

آسا ترشنا سڀ ڪٽ، تهان نه من ٺهراءِ،
جو ڪوئي آسا مين ڦسا، لهر تماچا کاءِ.

آشا ۽ ترشنا (سڀ ڪٽ) سمنڊ جون لهرون آهن، جن کي من اسٿر رهي نه ٿو سگهي. جي ڪبير آشا روپي سمنڊ ۾ ڦاسي ٿو، اهو لهرن جون چوٽون يا چماٽون پيو کائيندو.

حال تي راضي ٿي رهڻ

پنهنجي حال تي راضي ٿي رهڻ ڪري انسان ڏکي جيون گهاري ٿو. اسنتوش سڀني اندر ۾ پيهي وڃي ٿو.

ڀاڳوت ۾ آهي: ناٽڪن جي راجا کي قدرت جيڪي ڪجهه ڏني، اُن تي ئي هو راضي رهندو آهي. رشي منين به اهڙيءَ ريت گذاران ڪندا آهن. جيڪي ڪجهه ملين، اُن تي راضي رهن. ڪڏهن وڻ هيٺان سمهن ته ڪڏهن محلات جي رنگين ڇت هيٺان. هو هر حال ۾ خوش رهن.

هي پاندو پتر! هر ڪنهن حالت ۾ سنتوش رهڻ سکو. جنهنکي سنتوش رهڻ اچي ٿو، سو هر وقت ۽

سمپورڻ سنتوش لاءِ ضروري آهي ته شخص خواهشن کان ڪنارو ڪري، ڇاڪاڻ ته اهي دک جي جڙ آهن. جڏهن انهن خواهشن جو تياڳ ڪجي ٿو، تڏهن من پوري ريت شانت ٿئي ٿو ۽ اسين احساس ڪريون ٿا ته سچي خوشي ڇا آهي. هڪ غريب شخص جو خواهشن کان آجو آهي، سو هڪ وڏي ۾ وڏو شهنشاهه آهي.

گرو نانڪ ديو چيو آهي:

"ٿڪيا ٿڪ نه آري، ڇي ٻدا ٻريا ٻار"

ترشنا جهڙي ٿڪ ڪانهي ۽ سنتوش جهڙو ٻيو ڪونهي.

"ترشنا آهي باهه ۽ سنسار جيون شيون ڪاٺيون، جنهنکي جيترا پدارٿ گهڻا ملندا، اوترو ئي اهي سندس ترشنا جي باهه ڀڙڪائين ٿا. مرادون پوريون ٿيڻ سان مرادون وڌنديون ويندون. مرادون ڇڏڻ سان ٻيءَ ٻنديون. جنهنکي ترشنا لڳل آهي، سو شاهوڪار به ڪنگال آهي ۽ جو ڀاول سو غريب به سچو امير آهي. ڪٺي ڪبير جو خزانو هٿ لڳي ته به ترشنا بند نه ٿيندي." (سوامي پرت راج)

"چاهه مٽي، چنتا وئي، منوا بي پرواهه،
جنهنکي ڪجهه ڪپي نٿو، سوئي آهه شهنشاهه"

سائين ٻيوس چيو آهي:

"چاهه ڪيري چوٽ تان، ٿيري ٿي ڪوڙا ڪرت ۾"

"خراب ۽ خراب ڳالهه، تهوار سان ئي من جي شانتي برباد ٿئي ٿي."

هالينڊ ۾ پندرهين صديءَ جي هڪ ديول تي اکر اُڪريل آهن

It is so, it cannot be otherwise

"هيءَ ڳالهه هيئن آهي، ٻيءَ طرح ٿي ڪانه سگهندي." اهي اکر جيڪڏهن اسين هينئن سان هنڊايون ته ڪهڙيءَ نه بدبختيءَ وٽان، اندر ۾ جيڪر سنتوش اچي وڃي ۽ اٽل دل ٿي اڏول جبل جهڙي رهي. جيڪڏهن ڪجهه نه ڪنهن پرڪار ٿيڻو آهي ؟ ٻيءَ طرح ڪداچت ڪين ٿي سگهندو ته پوءِ چنتا ڪرڻ مان ڪهڙو سود! جيڪڏهن ڪا ڳالهه اٽل آهي ته ڳڻتي ڪرڻ سان خواهه مخواهه پاڻ کي تباهه ڪري ڇڏيو. فيلسوف وليم جيمس چيو آهي: "جيڪي ٿيو آهي، سو سويڪار ڪرڻ، ڪنهن نه بدبختيءَ جي نتيجن تي جيت پائڻ لاءِ پهريون اهم قدم آهي."

اسين جڏهن اٽل سان لڙڻ بند ڪنداسون، تڏهن اسانجي اندر ۾ شڪتي پيدا ٿيندي، جا اسانجي جيون سرسبز ڪندي." (ايلسي مئڪارڪ)

ايپڪٽيٽس روم وارن کي صلاح ڏني هئي: "سنتوش پيدا ڪرڻ لاءِ هڪ ئي طريقو آهي ته انهن ڳالهين لاءِ چنتا ڪين ڪجي، جي اسانجي اڇا شڪتيءَ

هر ڪنهن حال خوش گذاري ٿو.

جيڪو ماڻهو پير ۾ جتي پائي ٿو، انهيءَ کي رستي ۾ ڪنڊا ڪين ٿا لڳن. ساڳيءَ طرح جيڪو سنتوش رهڻ سکي ٿو، تنهن کي حياتيءَ جي رستي جا ڪنڊا نه ٿا ستائين. پر جيڪو اسنتوشي آهي، اهو سدائي بي آرام رهي ٿو. هو ڀلي ودوان هجي، ڪيترو نه ناميارو هجي يا ڀلي ڪنهن ٻي اُدم وارو هجي، تڏهن به هو دکي ٿو گذاري. اسنتوشي هردو لوڀ ۽ اُڇاڻ رهي ٿو. ڀلي کڻي هن کي سڀ سک پدارٿ ملن ته به هميشه حيران ۽ پريشان رهندو. ڪيترائي انسان اسنتوش رهڻ ڪري، ڪري پون ٿا."

اڻٽر کي سويڪار نه ڪرڻ

جيڪي اڻٽر آهي، سو سويڪار نه ڪرڻ ڪري اسنتوش پيدا ٿئي ٿو. جيڪي انسان جي هٿ ۾ نه آهي، قدرت جي اختيار آهي ۽ جيڪي ٿئي ٿو، انکي روڪي نه سگهجي ته سياڻپ پري ڳالهه آهي ته انکي سويڪار ڪرڻ گهرجي. سويڪار ڪين ڪبو ته پاڻ کي ڏکن ۽ ولاڻن ۾ وجهي ڇڏبو اها ته خاطري آهي ته جيڪي اڻٽر آهي، تنهن کي ٽاري نه ڪو سگهندو، پوءِ ڇا لاءِ وهي ارمان ڪجي ۽ پنهنجي من جي شانتي بگاڙجي.

چين جي مشهور فيلسوف لن يوتانگ چيو آهي:

قضا جا ڪرم جي، ڪنهن ٽان ڪين ٽري،
جيڪي لکيو لوح ۾، ٻاڙيان، سو ٻڙي،
ادِيون! عبداللطيف چئي، شل قادر ڪرم ڪري!

*　　　*　　　*　　　*

ڳلا ڪام ڪري، لکيو ٽان نه ٽري، شاهه

ڀٽڻ جڏهن سنڌيءَ جا پير ٻڌون ڪيا، انهن چيائين:

ايءُ ڪرم جو ڪايدو، ذات ٻٽر ڪهر ٻدل ڪري.
”هي تقدير يا وڏاڻا جو کيل آهي نه ته ٻهاڙن ۾ جيڪر ڪهر ٻدل ڪري.“

ڀڳوان چيو آهي: ”اي انسان! ياد رک ته پنهنجي دک جو ڪارڻ تون ئي آهين. جو جيڪي ٻوکي ٿو سو ئي لڻي ٿو. جيڪو چڱا ڪرم ڪري ٿو، سو سکي ٿئي ٿو“.

ڪرمن جو چڪر ٻهو ڦري. انسان ڪرمن انوسار جنم وٺي ٿو. جيڪو هن جنم ۾ ٻالهو آهي، سو ٻئي جنم ۾ امير ٿي سگهي ٿو. جيڪو شاهن جو شاهه آهي، سو ڪرمن انوسار ڦري فقير ٿي سگهي ٿو.

”انجو ڀاڳ يا اڀاڳ ڪو آپيشاهي اصولي فيصل ٿيل آهي. انسان پنهنجي پورب جنم جي ڪرمن جو ڦل ڀوڳي ايمن انوسار پراپت ٿو ڪري. ان لاءِ جوابداري ...مدس آهي نه ايشور جي.“ [رمن مها رشي].

ڪان ٻاهر آهن.“

رمڻ مهارشيءَ جو اٽل وشواس هو. ”جيڪي ٿيڻو آهي، سو اوس ٿئي ٿو. جيڪي ٿيڻو ڪين هوندو، سو ڪداچت ڪين ٿيندو، ڀلي ڪٿي ڪيترا ئي ڪوششون ڪن، ڪيڏا به حيلا هلائن. انڪري بهتر آهي ته هر حالت ۾ سنتوش ۾ گهارڻ گهرجي.“

نارد ڀڳتي سوتر ۾ آهي: ”چنتا کي پنهنجي اندر ۾ پير پائڻ ڪين ڏئي. دک ڪين ڪر. ڪنهن بـ ڏئي خيال ڪين ڪر.“

اسان جي هندو فيلسوفيءَ ۾ آهي: ”روئڻ کان انڪار ڪر. مشڪندو رهه، پوءِ خود دک ڪٿي ته وقت ڀڄي به وڃي، ته به شرمسار ٿي پويان پير ڪري هليو ويندو.“

پرالبڌ تي راضي رهڻ

جيڪي ٿئي پيو، ڀلو يا برو، سو اسان جو پرالبڌ آهي. پرالبڌ کي ٽارڻ ناممڪن آهي. هڪ ڪويءَ چيو آهي: ”تون جيڪي به ڳوڙها ڳاڙيندي، سي سڀ ان جو [پرالبڌ جو] اکر به ڦيري ڪين سگهندا.“

عمر خيام چيو آهي: ”پرالبڌ آڱر لکي ٿي ۽ لکڻ بعد هلندي هلي ٿي. تنهنجي ڪوڙي به پنڊتائي يا چترائي، ان جو هڪ اکر به ڦيرائي ڪين سگهندي.“

هڪ شاعر لانٽاولسن چيو آهي:

"جڏهن ڪو ڏک هڪ ٻرٻل نديءَ جيئان
لهندي، زندگيءَ ۾ شانتي نشٽ ڪندڙ ٻل سان ٻروٻش
ڪري ٿو ۽ اليمت ٻرا، شهون سڏائي لاءِ اظر ڪان ٻري
گهلجي وڃن ٿيون، تڏهن ۽ هر مشڪلات سهي، پنهنجي
هردي کي آٿت ڏي
هيءَ ا. گذري ويندو."

هن ٻوٽين هڪ سٽ ۾ ڪيڏو نه آٿت آهي، ڪيڏي نه دلداري آهي. ڏکي حالت وقت، مشڪلاتن ۽ مصيبتن سهي، اِن انيڙي سٽ جو سهارو وٺڻ سان، اِن ۾ اعتقاد ڌارڻ سان همت همراهه ٿيندي، صبر ساٿي ٿيندو ۽ مشڪلاتن کي منهن ڏيئي، پار پهچي ويندو.

آئيندهه جو اونو

ڪي شخص آئينده لاءِ اجايا خيال ڪندا رهندا آهن: سڀاڻي الاجي ڇا ٿيندو، نوڪري قائم رهندي يا نه، ڌنڌي ۾ ترقي ڪندس يا نه، صحت سالم رهندي يا نه. اهڙا خيال اسنتوش ٿا آڻين.

هڪ نوجوان کي پنهنجي سٽن پڙهڻ لاءِ سمر ڪافي هو. باقي اولو هوس ته انهيءَ پڙهڻ لاءِ به ڪجهه ڪري وڃان. اهو خيال ڏاڍو ستائيندو هوس. سندس پيءُ کي وري پنهنجي پيءُ جي ان خيال ڪري ڳڻتي رهندي هئي. هڪ مهاپرش سان وڃي

سوامي وويڪانند چيو آهي: ”پنهنجي کي ڪمزور
هيءُ سڀ کان وڏو پاپ آهي. ٻئي ڪنهن تو لاءِ اهو ڪين
ڪيو آهي. مٿان سمجهڻ ته پنهنجي چاهنا ڏاران تون
هن سنسار ۾ آيو آهين. جيئن ڪاڏو تون پاڻ کي ڪاڏين
ٿو، ٻيو ڪو تو لاءِ ڪين ٿو ڪاڏي؛ جيڪي تون کائين
ٿو، سو تي هضم ڪرڻ ٿو، ٻيو ڪو تو لاءِ اهو ڪم
ڪين ٿو ڪري، تيئن چڱائيءَ ۽ برائيءَ جي جوابداري
به تو تي آهي. اها پڪ سمجهه ته جيڪي تو ڪيو
آهي، سو لاشڪ ڦيرائي به تون سگهين ٿو. البت
ايشوري ڪرپا (ڪرپا) به آهي. ايشور اسانکي
واهر ڪرڻ لاءِ هر وقت هڪيو آهي.“

ايپڪٽس ۾ ڄاڻايل آهي: ”سماجڪ شيوا ڪرڻ سان
ڪرڻ جي ڦل کان آجو ٿي سگهجي ٿو.“

جيڪي ٿئي ٿو، تنهن لاءِ جيڪڏهن اسين ئي
ذميوار آهيون، پنهنجا ٺاهيندڙ ڊاهيندڙ اسين پاڻ ئي
آهيون ته پوءِ ٻين جيڪي به برائيت ٿئي: سک يا
ڏک، خوشي يا غم تنهي حالتن ۾ راضي رهڻ گهرجي.
اڄ ڏک آهي ته سڀان سک ساڃي ٿيندو:
شاهه صاحب چيو آهي:

مَ ڪي روءُ، مَ رڙ ڪي، مَ ڪي هنجون هار،
جهڙا اڄن ڏيهڙا، تهڙا وهندي گهار،
ڏکن پٺيان سکڙا، سگها ٿين سنگهار!

شاعر ڊگلس مڪلاڪ چيو آهي:

"جي تون اوچ ٽڪر تي شاهي ديال جيئان اڀري
نه ٿو سگهين ته پرواهه نه ڪر.
هيٺ ماٿريءَ ۾ ننڍي وڻ جيئان ٿي رهه.
پر نهر جي ڪپ تي سهڻو وڻندڙ درخت ٿي نڪار
جي تون درخت نه ٿو ٿي سگهين ته ٻوٽو ٿي رهه
جي ٻوٽو به نه ٿو ٿي سگهين ته پرواهه نه ڪر
گاهه جو سادو ٻوٽو ٿي رهه. پر سڙڪ جي پاسان اڀري
واٽهڙن کي پنهنجي سونهپا پيو ڏيکار. جي تون ساده
ٻوٽو به ٿي نه ٿو سگهين ته پرواهه نه ڪر. سرو جو ڪانو
ٿي رهه ۽ پاڻي ۾ سٺو سنئون، ڪڙو ٽڙو ٿي پاڻ ڏيکار.

اسين سڀ ڪپتان ٿي ڪو نه سگهندا سون. ڪي
نه ڪي ملاحي به ٿيندا. هن جهان ۾ اسان لاءِ ڪجهه
نه ڪجهه ڪار وليل آهن. وڏا ڪارج به ٿيڻا آهن ته
ننڍا ڪارج به ٿيڻا آهن."

لوڀ لالچ مها جار

لوڀ لالچ ۾ ڪير ڦاٿو نه پيو سڏائين ڦٽڪندو-
شانتي ڪڏهن به اوڏو ڪين ايندس. ڪبير صاحب
چيو آهي: "لوڀ جي پرواش ڪرڻ سان ترشنا اهڙو
نه وڌي ٿي، جو چاهي ٽنهي لوڪن جي سمپتي ملي
وڃي، تڏهن به آهي اسانت اڳيان رهي ٿي ۽ ڪڏهن
به پاپي نه ٿي. لوڀ اولڊي داسي وانگر آهي، جو

صلاح ڪيائين. هن ڪيس صلاح ڏني ته شهر جي سڀني ماڻهن کي هڪ ڏينهن جو سيڌو ڀيڄايو ته اوهانجي مراد سڌ ٿيندي. ٻنهيءَ ٻڌيءَ سان اها ڳالهه چوري ٻڌيءَ اها صلاح مڃي ۽ شهر جي سڀني ماڻهن کي سيڌو ڏياري موڪليو. سڀني سيڌو ورتو. رڳو هڪ ساڌوءَ اهو وٺڻ کان انڪار ڪيو، چوائي موڪليائين: "اڄوڪي ڏينهن لاءِ سمر اٿم، ڪي ٻاڻ وقت اٿم. سڀاڻي جو خيال آءٌ ڪريان ٿي ڪين، سڀاڻي جو سيڌو مالڪ پاڻيهي سڀاڻي موڪليندو." ٻنوان اها ڳالهه ٻڌي ويچار ۾ پئجي ويو. ساڌوءَ جا اکر سندس اندر ۾ پيهي ويا. سوچڻ لڳو ته: "ساڌو سڀاڻي لاءِ سيڌو وٺڻ کان انڪار ٿو ڪري ۽ مان اهڙو اڻاٺو آهيان جو ستن پيڙهين جو سمر ميسر اٿم ته انهن پيڙهيءَ جي سمر لاءِ چنتا ۾ ٿو گهاريان." اهو خيال اندر مان ڪڍيائين ته سنتوش اچي ويس.

وڏا ويچار ڪرڻ

ٻهڳجي لاءِ وڏا ويچار ڪرڻ ته مان هيئن ٿيان، هوان ٿيان، اسنتوش آڻين ٿا. ٻهڳجي چاهنا موجب ته چوڻيءَ تي ٻڄي ڪين سکهبو يا آپ ڏانهن آڌامي سگهبو. لياقت هوندي، اورچائي هوندي، تڏهن ڀال پلا ٿيندي ته جيڪا خواهش پوري ٿيڻ جهڙي هوندي ته اوس پوري ٿيندي.

ٿي رهيو آهي- زندگي سندر آهي - مان خوشي ٿي ويچار ۾ آڻيان ٿو- پوءِ پڪ ڄاڻبو ته خوش گذاريندين. خوش رهڻ جي عادت ٺاهي ڇڏ- پوءِ زندگيءَ مان لطف ماڻيندين، نراشاوادي ويچار تنهنجي اندر ۾ پيرو پائي ته هڪدم انکي روڪ ۽ ٽوڙي ڪڍيندس ۽ انهي جڳهه تي آشاوادي ويچار کي جڳهه ڏي."

ڊاڪٽر مارڊن ليوٽرڪنگ چيو آهي: " جڏهن اسانجا ڏينهن نراسائيءَ جي بادلن سان گهيريل هجن، اسانجون راتيون اونداهيون هجن، تڏهن اسان کي ياد رکڻ گهرجي ته هن سرشٽيءَ جي رچنا پٺيان هڪ اهڙي ته شڪتي آهي، جا اُن نراسائيءَ ۽ مايوسيءَ مان ته ڪاله ڪا راهه ضرور ڳولهي لهندي ۽ اونداهيءَ ۾ ليمت روشنيءَ جو نرورو ڏسڻ ۾ ايندو."

مالڪ تي ڇڏ ته مارئي، الله جو آهي
سون وريئن جا ڏاڪڙا اُهڃي ۾ لاهي

خليل جبران چيو آهي: " آشاوادي گلاب جو گل ڏسندو ۽ ڪنڊن ڏانهن ڌيان ڪونه ڏيندو. نراشا واديءَ جو ڌيان ٿي ڪنڊن ڏانهن ويندو. گل ڏانهن ڀلجي ويندو."

ڪنهيون سڀني جي آڏو پيئون اچن. پر آشاوادي ڪين هوندين ته زندگيءَ ۾ خوش ۽ ڪامياب رهڻ لاءِ آشا جو پرچل هٿيار ڳموائي ويهندين. ڪارا ڪڪر اچ نه،

ڪڏهن به پرچڻ جو ڪونهي.“

چڙهت چڙاپڻي

چڙهت چڙاپڻي اهڙو هڪ ڀيانڪر مرض آهي، جو سنتوش لاءِ سدائين دوار بند رکي ٿو. ڪي انسان پنهنجي حال تي راضي نه رهي، انهي ڪري ڪي چڙهيل يا ڀاڻ ڪان اڳتي ٿي، اهڙي طرح ٻين جي چڙهت ڪندا آهن. انهيءَ پاورا سان، چڙهت ڪندڙ ڪڏهن به سک نه ماڻيندو. اڳتي وڌڻ، ڀلائيءَ وڌڻ قابل ۽ ڪارگر ڪرڻ جي ڪوشش اُتم اُديش آهي. پر اُتا اُلٽا طريقا ڪتب آڻي ڪنهن ٻئي جي چڙهت ڪرڻ، يا پاڻ کي چڙهي انهيءَ کي ڪيرائڻ لاءِ ڪڏهن ڪونه هاڃيڪار وات آهي.

نراشا وادي سڀاءُ

ڪن ماڻهن جو سڀاءُ نراشا وادي ٿيندو آهي. ڪجهه به ٿئي ته انهن الٽو پاسو ڏسندا يا چڱي معنيٰ ڪين ڪيندا. مشڪلات وبال مڙس ٿي منهن ڏيڻ بدران، دل لاهي ويهندا. اهڙيءَ ريت اسنتوش کي پنهنجو ساٿي ڪري ڇڏيندا.

مٿش کي نراشا وادي ٿيڻ بدران، آشا وادي، غم خيال بدران خوش-خيال، دک درشي ٿيڻ بدران سک درشي ٿيڻ گهرجي. آمريڪا جي اڳوڻي پريزيڊنٽ ابراهم لنڪن چيو آهي: ”پاڻ کي چئه ته سڀ ٺيڪ

ٻئي هنڌ چيو اٿس:

”جن جي سانڍ ساڻ صلاح، سي ڪين ٻڏنديون ڪڏهن“

جي ايشور سان سانڍ ۾ آهن، سي ڪڏهن ڪين ٻڏندا، ٻر جي ڪٺي وقتي ڪجهه اڻ وڻندڙ ٿي ۽ ٻوڙي ته شاهه صاحب چيو آهي:

ٻرٻان سندي ٻار جـي ڳرڙي مٺائي
ڪاهي ڪڙائي، چکين جي چيت ڪري

جيڪڏهن اها اڻ وڻندڙ ڳالهه ٻرٻان سندي ٻار جي ڪري سمجهي وٺندي، ته ان ۾ ڪڙائي ڏسڻ ۾ ڪانه ايندي ۽ ”اولياءُ ۾ عبداللطيف چئي سڀڻ ڏيندو سڌ“

ايشور جي سرڻ وٺڻ سان اهنڪار: جو ته اسنتوش جو ڪارڻ آهي، سو الوپ ٿي ويندو ۽ ٻهٿائي ۽ اماڻائي ٻيرو ٻاڻيندو ن. سامي صاحب چيو آهي:

تياڳيو جڏهن اهنڪار، تڏهن سرب تياڳ ڪيو
سامي سيتل جل جان، ٿري ٿيڙو ٿار

يونان جي فيلسوف ايپڪٽيٽس چيو آهي: ”جيڪي ٿئي، تنهن لئي آءُ سدائين سنتشٽ رهندو آهيان، ڇاڪاڻ ته اهو منهنجو عقيدو آهي ته جيڪي ايشور منهنجي لاءِ سوچي ٿو، سو جيڪي مان سوچيان ٿو، ان کان بهتر آهي.“

سوامي رامداس چيو آهي: ”سدائي سنتشٽ رهڻ لاءِ هڪ ئي وات آهي ته ايشور جي رضا ۾ راضي

سانئي نيت ٽڙي پکڙي ويندا.

(سوامي رامداس)

”رات ڀر ڪا ھي مھمان، انڌيرا
ڪس ڪي روڪي رڪا ھي سويرا
رات جتني ھي سنگين ھوگي
صبح اتني ھي رنگين ھوگي“

سنتوش لاءِ ڇا ضروري

پارسين جي پيغمبر زرداشت چيو آھي: ”ايشور جي اڇا سک ۾ سنتوش جو ڀنڊار آھي. سنتوش جو راز آھي تہ ايشور جي رضا سويڪار ڪريون.“

مھا ٻلي نيپولين جو پاڻکي وڏو طاقتور سمجھندو ھو، چاڪاڻ تہ گھڻئي ملڪ فتح ڪيا ھئائين. تنھنکي سينٽ ھيلينا ۾ جلاوطني سھي، آخر چوندو ٻڌو ويو، ايشور! جيڪا تنھنجي اڇا!

سنتوش پراپت ڪرڻ لاءِ ايشور جي شرڻ وٺڻ ڪارائتو واھڻ آھي. سچيءَ ريت شرڻ وٺڻ سان سمورا بوجا ايشور پاڻ تي ھموار ڪري ٿو. جو انسان پنھنجا ڪارج ايشور کي ٿو سونپي، تنھنجي ھو اِرت اڇي ٿو سنڀالي.

شاھ صاحب چيو آھي:

سڀئي سبحان جي، ڪر حوالي ڪم
تي تحقيق تسليم ٿي، لاھي غم وھم
قادر ساڻ ڪرم، حاصل ڪري حاج تو.

ڏاڍو شروع ڪيائين. ان ڏاڍي مان چار ڏوڪڙ ڪمايائين. ڏاڍو وڌايائين. ڪجهه عرصي کان پوءِ، وري چڱي اوج تي وڃي پهتو. پاڻ کي چوڻ لڳو ته ڌيرج کان ڪم نه وٺان ها ته چنتائن ۾ پيو ڳران سڙان ها. اشانتيءَ ۾ وقت گذاريان ها. اشانت مــن سان سمجهه ۽ دماغ کم ڪري ڪين سگهان ها. شايد ڪنڌيا ۾ اچي وڃان ها. قرضدار ڪورٽن ۾ گهلين ها ۽ انهن پاڻ کي تباهه ڪري ڇڏيان ها.

سوامي يوڌراج پاڻ کان سوال پڇيو: "مصيبتن جو پهاڙ ڪڙيءَ رهت هلڪو ٿي سگهي ٿو؟" جواب مليس: "هائو، ڌيرج جي وسيلي."

ڪير ايترو سنتو ڳالهائي وڃي، اجائي گلا ڪري، الياڻ ڪري ته ايهرائي ڪرڻ، هڪدم جوش ۾ اچڻ سان اسنتوش اچي ويندو. پر ڌيرج ڌاريو تہ ــ ڪا غلط فهمي هوندي ته دور ٿي ويندي يا اهو ويچار ايندو. "درگذر ڪري ڇڏ" - انهن سنتوش پراپت ٿيندو.

غم کائڻ

غم کائڻ يا درگذر ڪرڻ سان سنتوش سدائيــن سانتي رهي ٿو. وقتي ڪي ڳالهيون دل کي دکـي ڪن ٿيون. دک سانڍي رکڻ سان، اسين اسنتوش کي دعوت ڏيون ٿا، پر غم کائي درگذر ڪرڻ سان سنتوش ۾ رهون ٿا. هڪ مها پرش فرمايو، چيو آهي: "ڪيترن

رهه. سڀ ڪجهه هن تي ڇڏي ڏي. جنهن ۾ حالت
۾ هو توکي رکي، انهن ۾ تون سنتشٽ رهه. سچ پچ ونڻ
معنيٰ اندر جو سنتوش ۽ شانتي. جيون جو سمورو
بار، پنهنجون سڀ چنتائون ۽ ڏک هن جي حوالي
ڪر، جو سنسار جو مالڪ آهي. هر حالت ۾ هن
کي چنبڙي پئو."

ڌيرج

ڪنهن به ڏکئي سمي، مشڪلات ۽ مصيبت وقت
ڌيرج ڌارڻ سان ڪو حل نڪري پوندو آهي. ڪا
واٽ ڏيکاري ڏيندي آهي.

"اداس دل ڌيرج ڌر، ڏکڻ ترڪ ڪر
بادلن پٺيان سورج چمڪي رهيو آهي
هرهڪ جي جيون ۾ پوندون اوس برساتون
ڪي ٻ ڏينهن ته اندلا ۽ خشڪ ٿيندا."

هڪڙو ڌڌوان هو. لڪن سان ايڪا لاهيندو هو.
جاڙون مڃهيون جام هئس. اچانڪ تقدير ڦيرو کاڌس.
ايڪائن ۾ آن ڦري ڪاپٽي لڳي پيو. ڌيرج ۾ رهيو.
اندر ۾ چنتا کي پيرو پائڻ ڪين ڏنائين. اڪري لڏي سنڌي
وڻجار ڪري سگهيو. هڪ انڌيڙي جڳهه ڪانسواءِ ٻيون
سڀ جڳهيون، مڙئون وغيره ايڪال ڪري قرضدارن
ڏي مڃون ڏنائين. پنهنجي پرلوار سميت ان انڌيڙي
جڳهه ۾ وڃي رهيو. ٿورا پيسا بچيس. ان مان ننڍڙو

سندس ساھہ ھو. اچانڪ ٺڪريءَ کي اچي ساھہ لڳي. سڀ امله، پٽڪ جلي ڀسم ٿي ويا. وات مان نڪتس ”جهڙا ايشور جي اڇا.“

جرمن شاعر ۽ فيلسوف گيٽي، سنتوش پراپت ڪرڻ لاءِ هيٺيان ۹ اصول ڏسيا آهن.

۱. صحت سٺي هجي، جيئن ڪم ڪرڻ ۾ فرحت اچي، ۲. پئسو پڌر ايترو هجي، جو ضروري گهرجن جي پوراڻي ٿي سگهي، ۳. سگهہ ايتري هجي، جيئن مشڪلاتن کي منهن ڏيئي، انهن تي جيت پائي سگهجي، ۴. همت ايتري هجي جو پنهنجا اپراڌ پاسي آهن ڪري وساري ڇڏجي، ۵. اورچائي ايتري هجي جو مقصد ڪندو رهجي، جيستائين سڦلتا پراپت ٿئي، ۶. آدرتا ايتري هجي جو پنهنجي پاڙيسريءَ ۾ چڱائي ڏسي سگهجي، ۷. قرب ايترو هجي جو ٻين لاءِ مددگار ۽ ڪارائتو ٿي سگهجي، ۸. اعتقاد ايترو هجي جو ايشوري خاصيتن تي عمل ڪري سگهجي، ۹ آشا ايتري هجي جو آئينده جي ڏکن بابت چنتا ڪين ٿئي.

۽ ڌرتي اُن شخص کي ۽ سهارو ڏئي ٿي، جو ڪنهن ڪونه ۾ رڌل آهي. انسان کي ۽ چڱائي ۽ انسان سان الٽو اهڙو ورتاءُ ٿئي ۽ اهو درگذر ڪري ڇڏيون. ٻدلو وٺڻ شايد ان پل ۾ خوشي ڏئي، پر درگذر ڪرڻ سدائي جس ڏئي ٿو، شان بلند ڪري ٿو."

سادو واسواڻيءَ چيو آهي: "ڪو ڪاوڙ ڪري ۽ غم کائي وڃ. ڪو تڪليف ڏئي، ابدا ڪري ۽ غم کائي وڃ. غم کائڻ جهڙي ٻي خوراڪ ڪهڙي؟ ڪيڏي ۽ آسيس ان تي ٿئي ٿي جو غم کائي وڃي ٿو."

هر ڳالهه ۾ چڱائي ڏس

هر ڳالهه ۾ چڱائي ڏسڻ ۽ سمجهڻ گهرجي. جيڪي ٿئي پيو، سو انسان جي ڀلي لاءِ آهي. اهو اعتقاد ڌارڻ سان دل هاري ڪونه ويهنداسون. مصيبت ويل ۽ ٻيا مرڪنداسون ۽ سنتوش کي پير پائڻ جو موقعو ڪين ملندو.

سنتوش جو ساٿي شڪر

سنتوش جو ساٿي آهي شڪر. جيڪي ٿئي پيو پيو، ان تي شڪر. سڀني ڳالهين لاءِ، انهن ٻاهت ۽ شڪر ڪرڻ ضروري آهي، پر جي بري ڳالهه ٿئي ۽ الڪي ايشور جي اڇا، رب جي رضا سمجهي شڪر ڪجي.

هڪ وڏي ودوان کي شاهي لئبرري ملي، اُن ۾

منش جاتيءَ لاءِ پيار، هردي کي ڪومل ۽ نرمل ٿو ڪري. ڪومل هردي ۾ سوارٿ کي پير پائڻ جي جڳهه ئي ڪانه ملي سگهي ٿي. اهڙو سوارٿي نه فقط پنهنجي لاءِ پر ٻين لاءِ زندگي گهاري ٿو، اهائي سچي زندگي آهي.

چڱو ڪير آهي

چڱو اهو آهي ستيہ، جنهنجو سولهون آهي، ديندار آهي، اوجل آهي، بي داغ، نرمل، اهڃو، ايڪ ليمت ۽ سيتل آهي. نه صرف سريرُ صاف اٿس، پر هردو به شڌ اٿس- هلت چلت ۾ سڌو، لڇڻ سٺا، طريقا سٺا، پرم سان ڀرپور، نفرت يا ڌڪار کان آجو، وير ونڊوڙ جي ويچارن کان پري، موهه، ممتا ۽ چاهنائن کان مڪت، ويچار، واڻي ۽ ڪرم ۾ ساز ۽ سلوڪ. جوش ۽ غصي تي غالب، آپي، اهنڪار، آپسوارٿ، لالچ ۽ ابهام کان رهت، سڀ جو خيرخواهه، ڪنهن جو به برو نه چاهيندڙ.

هر ڌرم ۾ ضروري ڳالهه

جيمس ائلن چيو آهي: ”سڀني ڌرمن جي مراد آهي ته منش جاتيءَ کي سکيا ڏجي ته زندگي ڪيئن گهارجي، هردي کي ڪيئن پوتر ڪجي.- هرهڪ ڌرم ۾ ضروري ڳالهه آهي چڱائي ڪرڻ. چڱائيءَ جي معنيٰ آهي پاپ رهت، نهڪلنڪ جيون گهارڻ- ڌرم چڱائي آهي. چڱائي ڌرم آهي. چڱائيءَ کان اُتم ڳالهه

چڱو ٿيءُ، چڱو ڪر

"چڱو ٿيءُ، چڱو ڪر": آهن صرف چار اکر، پر سمايل آهن انهن اکرن ۾ سک، سنتوش، شانتي، شيوا، امرتا، ۽ سوارٿ. انهن اکرن تي هلڻ آهي سڀني ۾ سڌي راهه تي هلڻ، جنهن ۾ نه خوف نه خطرو، نه ڀؤ نه لوڏو، نه اٽڪو نه انديشو، نه چنتا نه ڇڪڻ.

هڪ ڪويءَ چيو آهي:

نيڪي ڪي ڪام ڪر، زندگي يهي هئي،
بندو سي پيار ڪر، بندگي يهي هئي.

لاشڪ زندگيءَ جو مراد ۽ مقصد، اُديش ۽ آدرش اهوئي آهي ته نيڪي ڪجي، چڱا ڪم ڪجن، ٻين سان چڱائي ڪجي، ڀال ڀلائجي. زندگي عيش عشرت لاءِ نه آهي، موج مزا ماڻڻ لاءِ نه آهي. اهي ڳالهيون انسان کي صرف پنهنجي لاءِ جيئڻ وتيت ڪرڻ ڏانهن گهلين ٿيون ۽ هو آپسوارٿ، خود غرضيءَ ڏانهن مائل رهي ٿو ۽ رڳو پنهنجي ڀلي ڀتري، پنهنجي لاڀ لالسا جو اولو رکي ٿو. هو ٻين کي پيار ڪين ٿو ڪري، ٻين جي ڀلي ڏانهن بي پرواهه رهي ٿو ۽ اهڙيءَ ريت هو پنهنجي آپائپ کان پري پري ٿيندو وڃي ٿو. سچي بندگي آهي بندن سان پيار، منش جاتيءَ لاءِ پيار.

برائي ڪندڙ لاءِ پرارٿنا ڪجي ۽ ماڻس ڇڱائي ڪجي ته ممڪن آهي ته هن جي دل تي سٺو اثر ٿئي ۽ هو به ڇڱائيءَ جي واٽ وٺي. برائي برائيءَ سان ختم ڪانه ٿيندي آهي، تڪرار تڪرار سان ختم ڪانه ٿيندي آهي، نفرت نفرت سان ختم ڪانه ٿيندي آهي، ۽ وير وير سان ختم ڪونه ٿيندو آهي، برائي ڇڱائيءَ سان، تڪرار، نفرت ۽ وير پريم سان ختم ٿيندا آهن.

سينٽ فرانسز آف اسسي چيو آهي: "سڀني سان پريم ڪر. پنهنجي پاڙيسرين ۽ انهن جن توکي ڏکايو هجي. تنهنجا پاڙيسري ته تنهنجا مِٽر ئي آهن، پر جن توکي ڏکويو آهي، سي به تنهنجا دشمن ڪين آهن. جيڪي توکي پيار ڪن ٿا، تنهنجي خدمت ڪن ٿا، تنهنجي ڪاڻ خوراڪ جو پربنڌ ڪن ٿا، سي تنهنجي سرير سان ڀلائي ٿا ڪن، پر جيڪي توکي ستائين ٿا، تو سان غصو ٿا ڪن، سي تنهنجي آتما سان ڀلائي ٿا ڪن. اهڙي سڀ تنهنجا مِٽر آهن."

ڪرمن جو پرڻام

جيڪو رنجائي، تنهن سان چوڪي به ٿجي، پاڻ لڪي چوهاڄي نه رسائجي، الله پيو به هڪ سبب آهي. زندگيءَ ۾ ڪنهن سان ڪو به انياءُ ڪندڙ ورلاءِ ٿئي ٿو، سو ٿي سگهي ٿو ته انجي ڪرمن جو پرڻام هجي. ان ڪري ڪير به انٽي اپتي هلمت هلي ته اڪي ڏوهه ڏئڻ نه.

ڪا ڪالهه آهي. چڱائيءَ کان وڌيڪ سو ڀيراوڻ ڏيئي-
ڪلپنا ۾ آڻي ڪانه ٿي سگهجي. ڪنهن ۾ سچوري
چڱائي ٿي آهي نه چڱو آهي نه هو ايشور جي
مورتي آهي ۽ لوڪ هنگي پوڄيندا آهن.

جيڪو چڱائيءَ ۾ وشواس رکي ٿو، سو غلطي ڪين
ڪري سگهندو. اهو ضروري نه آهي ته ڪنهن کان
پڇجي ته سندس ڌرم ڪهڙو آهي، پر اهو ڄاڻڻ
ضروري آهي ته هو جيون ڪهڙيءَ ريت ٿو گهاري،
مشڪل سمي ڪهڙيءَ ريت ٿو ورتاءُ ڪري؟ انهن
سوالن جي جوابن مان پتو پئجي ويندو ته اهو منش پرائيءَ
۾ وشواس ٿو رکي يا چڱائيءَ ۾. جيڪو منش چڱائيءَ ۾
وشواس ٿو رکي، سو ايڪ ۽ ڏنوا جيون ٿو گهاري،
ڇاڪاڻ ته چڱائي ايشور آهي.“

چڱو فقط چڱي سان نه ٿيڻو آهي، پر چڱو اُن سان
به ٿيڻو آهي، جنهن ڏکويو هجي، جنهن رنجايو هجي،
جنهن هاڃي رسائي هجي، جو نفرت ڪندو هجي.
”فريدا ٻري دا ڀلا ڪر.“ جيڪڏهن ڪير به ڏکوئي
ٿو يا هاڃي رسائي ٿو ته اُن جو ڪين سمجهجي ته-
هن اها ڳالهه اياڻپ کان ڪئي آهي، غلط فهميءَ وچان
ڪئي آهي.

جيسوءَ ڪرسٽ اهڙن ماڻهن لئي به آسيس ڪئي
آهي. ”پتا پروردگار ڪين معاف ڪج، ڇاڪاڻ ته ڄاڻ
ڪانه اٿن ته هو ڇا پيا ڪن.“

مَيتري

ٻڌ ڀڳوان هڪ ڳوٺ کان ٻئي ڳوٺ، هڪ آستان کان ٻئي آستان ڏانهن رلندي سنديش اهو ڏيندو هو: "ٻنهي جي سماج، ٻنهي جي سنسڪرتيءَ، ٻنهي جي سڀيتا جو بنياد ميتريءَ سان ٻڌو." ڪن ماڻهن پڇيس: "گروديو! ميتريءَ جو مطلب ڇا؟" وراڻيائين: "سڀني سان مترتا ۽ دوستي. اها آهي ميتريءَ جي معنيٰ."

لاشڪ ميتري آهي مترتا ۽ پريم- پريم پاڻ سان، پريم پاڙيسريءَ سان، پريم سڀ سان.

"پريم ڪي گنگا ٻهاتي چلو
سب ڪو گلي سي لڳاتي چلو"

جيسُو ڪرسٽ چيو آهي: "جهڙو ورتاءُ جيڪر تون چاهين ٿو ٻيا توسان ڪن، تهڙو ورتاءُ تون ٻين سان ڪر."

مهاج ٻيو ورتاءُ

هڪ مهاپرش مرڻيڪ حالت ۾ هو. باقي ڪي ٿورا پل سنسار ۾ هو. سندس شش کانئس پڇيو: "گروجي! ٻڌايو ته اسين ڪيئن زندگي گهاريون، ٻين سان ڪهڙيءَ ريت ورتاءُ ڪريون؟"

گهرجي. هن اهو ورتاءُ تنهنجي ڪنهن پورب جنم جي ڪنهن ڪرم ڪري شايد ڪيو هجي. انڪري صلاح ڏيڻو آهي ته ٻئي لاءِ بدخواهي، خراب خيال يا تڪرار ڪرڻ نه گهرجي. هرڪنهن سان چڱائي ئي ڪرڻ گهرجي. وير واجهوڳ يا بدلي جي ڀاونا ترڪ ڪرڻ گهرجي.

چڱائي ڪري وساري ڇڏجي

چڱائي ڪجي ته وساري ڇڏجي، اهو ورلن ئي ڪن ڪجي. پارسيءَ ۾ چوڻي آهي "نيڪي ڪن و به دريا انداخت" نيڪي ڪري، درياهه ۾ اڇلي ڇڏجي يعني ياد نه ڪجي. ائين ڪرڻ سان اندر ۾ ايمان نه ايندو، موٽ ۾ چڱائي جي آس نه رکجي. چاڪاڻ ته چڱائي ڪرڻ ڪنهن سان ٿڌو ٿورو ڪرڻو ڪونه آهي. پاڻ سان ئي ٿورو ڪرڻ آهي.

چڱائي ڪندڙ کي چڱائي ڪرڻ لاءِ الوڪڪ آنند پراپت ٿو ٿئي، جو سندس چڱائي لاءِ ڪافي اجورو آهي. ٻيو ڪو اجورو انهي مٽ ٿي ڪين سگهندو.

کي پاڻائي رهيو هو. ان شخص جي دل تي به پيڊي
فقير کي کجهه ڏيان. ڪيسي ۾ هٿ وڌائين. ٽپڙون
گهر وساري آيو هو. ان هوندي به فقير جي ويجهو
ويو. کيس چيائين: "ڏک اٿم ڪيسي ۾ پائي به ڪانه
اٿم. ٽپڙون گهر وساري آيو آهيان. اڪري اوکي
کجهه به ڏئي ڪين ٿو سگهان. توکي پڪارل ڏسي مون
وياڪل ٿي ويو اٿم. ايشور تنهنجو ڀلو ڪندو."
پيڊي فقير مشڪي ورائيو: "دوست! پڪ ٿو سي لهي
ويو. ڪاڏي جي ضرورت ني محسوس ڪين ٿو ڪريان
اوهان جي ميٺاج ڀرين اکرن ٻيٽ تي ڀريو ڇڏيو اٿم.
توهين ڀرپان تي شخص آهيو، جنهن هيڙي پرام ڀري
نمولي مولسان ڳالهايو آهي."

پريم جو اڏرائتو هٿيار

مهاتما گانڌي ديش جي آزاديءَ لاءِ انگريز سرڪار
سان جبري جنگ جوٽي رهيو هو. ڌاريءَ سرڪار کي
ختم ڪرڻ لئي چاهيائين. ان هوندي به سنڌس اندر
۾ انگريزن لاءِ پريم هو. ڪيڙي به ظالم لڏئي انگريز
عملدار لاءِ هنجي اندر ۾ ڌڪار ڪانه هئي. هو پريم
جي هٿيار سان لڙيو. پريم جي هٿيار جادو ڪري ڇڏيو.
برطانيه سلطنت جي هٿيارن جي شاهي طاقت به پريم
جي هٿيار اڳيان ست ڪانه جهلي سگهي ۽ آخر مجبور
حڪومت جون واڳون ڀارتواسين کي ڏئي ڇڏيون.

مهاپرش ڪجهه سمو شانت رهيو. ميز تي رکيل الب کنيائين. پنهنجي هٿ ۾ جهلي وري ميز تي رکي ڇڏيائين.

سنڌس شش وري ساڳيو سوال ڪيس: ”گروجي! اوهين هي چولو ڇڏڻ وارا آهيو. انڪان اڳ اسانکي ٻڌايو ته اسين ڪيئن هلون چلون؟“ وري به مهاپرش الب هٿ ۾ کنيو. ڪجهه سيڪنڊ انب هٿ ۾ جهلي، وري اهو ميز تي رکي ڇڏيائين.

سنڌس شش نئون پيرو وينتي دهرائي. ”گروجي! اوهين ڪن پل جا مهمان آهيو. پرلوڪ پڌارڻ کان اڳ، اسانکي سنديش ڏيو.“ وري به مهاپرش الب هٿ ۾ کنيو ۽ ميز تي رکيو.

سنڌس شش ايترو سمجهو ته سندن گرو کين سکيا ڏئي رهيو هو ته ”پنهنجي زندگي الب جيئان ميناج پري ڪريو. پاڻ منا ٿيو، ايئن سان ميناج وانديو وهايو.“

ٻئي سان ميناج پريا اکر ڳالهائڻ ۾ لعجب ۾ وجهندڙ تاثير آهي. پل ڪنهنجو ڪم ڪري ڪين سگهجي، ڪنهنکي مدد ڏئي ڪين سگهجي، پر ميناج پريا اکر اگلي جي دل وٺن ٿا.

هڪ شخص وات وٽي وڃي رهيو هو. هڪ انڌي فقير تي نظر پيس، بڪاڻل تي لڳو ۽ مدد لاءِ واٽهڙن

ڀڪشن ڀڳوان کي ونتي ڪئي، ڪنھن سلامتيءَ ڀرئي
آسڻ تي ٿانيڪو ٿيڻ لاءِ وينتي ڪئي. پر ڀڳوان
انڪار ڪيو. نالاگريءَ کي پنھنجي اوڏو ايندو ڏسي،
ڏانھس سنئون ۽ مئتري ڀاونا ڀرئل چت سان
نھاريائين. نالاگري مترتا ڀوري چت سان پرڀاوت ٿي،
سونڍ کي ھيٺ ڪري، ڀڳوان جي ڀرسان، شانت ڀاوا
سان اچي رھيو. ڀڳوان پنھنجو ساڄو ھٿ نالاگري جي
اونڌڙيءَ تي پيار سان گھمايو. ھاٿيءَ پنھنجي سونڍ
سان ڀڳوان جي چرڻن جي ڌوڙ کڻي، پنھنجي ٻرڙ تي
لڳائي ۽ ڀڳوان جو درشن پائي، پنھنجي گج شالا
ڏانھن ھليو ويو. اھو اچرج ڏسي ماڻھو چوڻ لڳا:
”وچتر آھي ڀڳوان جو پرڀاو. ڪو ڏنڊي سان، ڪو
ڀالي سان، ڪو چھبڪ سان ڪنھن کي قبضو آڻڻ
جي ڪوشش ڪري ٿو. پر ھن مھارشيءَ بنا لٺ، بنا
ھٿيار، مئتري ڀاونا سان ھاٿيءَ کي قبضي ۾ آندو.“

مئتري ڀاونا

جيڪو منش سڀني لاءِ مئتري ڀاونا سان ڀرپور آهي، ڪنهن لاءِ به ڌڪار ڪا نه اٿس، ڪنهن کي به هاڃي رسائڻ جي چاهنا نه ٿو رکي، تنهنڪري ڪير به هاڃي رسائي ڪين سگهندو. هڪ ڀڳوان جيو جنتر، پسون پکيءَ کي پيار ڪندو هو. ڀيانڪر هاٿي به ڪين هاڃي رسائي ڪين سگهيو ۽ سندس اڳيان سِر جهڪايو.

هڪ ڀڳوان کي ماڻهن ۾ اپمت پيار ڏسي، سندس سؤٽ ديودت ڀوسرندو ۽ جلندو هو. ڀڳوان جي برخلاف ٿي پيو. هن کي سنگهه جي اڳوانيءَ تان لاهي پاڻ اڳوان ٿيڻ لاءِ منصوبا سٽڻ لڳو. پر هڪڙو ديودت کي اڳوان ڪرڻ لاءِ تيار ڪو نه هئا. انڪري ديودت جو غصو چوٽ چڙهي ويو ۽ هن ڀڳوان کي مروائي ختم ڪرڻ جو پهه پچايائين. نالاگريءَ نالي هڪ ڀيانڪر هاٿيءَ جي پيلوان سان منصوبو سٽيائين ته جڏهن هن ڀڳوان رستي تان لنگهي ته هاٿيءَ کي ڇوڙي ڇڏي ڏئي.

ڀڳوان هڪ ڏينهن رستي تان لنگهي رهيو هو. پيلوان هاٿيءَ کي ڇوڙي ڇڏيو. ڀڳوان کي پريان ايندو ڏسي، هاٿيءَ سونڍ مٿي ڪري، ڪن ڦڙ ڦڙائيندو، مستيءَ ۾، ڀڳوان جي طرف وڌڻ لڳو. چوگرد هراس ڦهلجي ويو. ماڻهو ڊپ ۾ پرڀرو ويا ته اجهو ٿو هاٿي ڀڳوان کي ماري ڇڏي. هاٿيءَ کي جوش ۾ ڏسي،

اٽل وشواس

هن مهان شخصيت ۾ ايڪ مهان وشيشتائن اٽل وشواس رکيو آهي. مهاتما گانڌي جڏهن به ڪنهن مشڪلات ۾ هوندو هو، ڪو ڪٺن مسئلو سندس اڳيان ايندو هو تڏهن ساڌن ۾ ويهي، ايشور اڳيان دل کولي سڀ ڪجهه رکندو هو ۽ رهنمائي ۽ سهائتا پراپت ٿيندي هيس. چيو اٿس: ”جڏهن به پاڻکي ڪنهن ڪٺنائي ۾ سمجهندو آهيان ته هو [ايشور] منهنجي سهائتا ڪندو آهي. جڏهن ڪا آس اميد نظر ۾ ڪانه ايندي اٿم، ايا مددگار اسرت ٿيندا آهن. تڏهن اعتقاد اٿم مدد اچي سهڙندي آهي. آرتنا، اپاسنا ۽ پرارٿنا ڪي وهم ڪين آهن. اهي ڳالهيون کائڻ، پيئڻ، ويهڻ ۽ پنڌ ڪرڻ کان وڌيڪ حقيقي آهن.“ شاهه صاحب چيو آهي:

”جن کي حب الهين جي آهه،
ماهر سائي تن جو.“

آمريڪا جي اڳوڻن پريزيڊنٽن ابراهام لنڪن ۽ ٽرومن جي جيون مان پرسد آهي ته جڏهن به ڪي مسئلا سندن اڳيان ايندا هئا ته هو ايشور جي رهنمائيءَ لاءِ پاڌائيندا هئا.

ابراهام پنهنجي وزارت جي هرهڪ ميٽنگ پرارٿنا سان آرنڀ ڪندو هو. ”سائين! شڪتي ڏي ته صحيح

سک ۾ جيون

انسان وقتي ڏک ۾ مبتلا ٿئي، ويندو آهي، غمگيني يا اداسائي وڌندي ويندي اٿس، ڪڏهن چنتا ۾ جڪڙجي ويندو آهي، ته اُن وقت اهڙن اُلجهڻ کان آجو ٿيڻ لاءِ پاڻ کي جيڪڏهن اسمرٿ سمجهي ته اُن مهان شڪتيءَ سان پنهنجو اندر اوري [جا هر هڪ کي مدد ڪرڻ لاءِ، هر هڪ جي سار سنڀال لهڻ لاءِ هڪي آهن] ته هواند پنهنجي جيون ۾ سولتا آڻي سگهي ٿو. ڏک، غمگيني ۽ چنتا ۾ آٿت ۽ آسرو، سهائتا ۽ سنتوش پراپت ڪري سگهي ٿو ۽ ڏک ۾ جيون ڦري سک ۾ جيون ٿي پوي.

ٽي ڳالهيون ضروري

اللهءَ ٽي ڳالهيون ضروري آهن. هڪڙو ته ان مهان شڪتيءَ [ايشور] ۾ اٽل ۽ اچل وشواس، ٻيو ته اهو اعتقاد ته اها مهان شڪتي انسان کان وڌيڪ ٻڌيوان، گيانوان، ۽ سروگيه آهي، ٽيون اُن مهان شڪتيءَ جي سرڌا سان سرڻ وٺڻ ۽ اُن بعد جيڪي ٻه، ٽئي سو سوپڪار ڪرڻ.

ڇڏي ٿا وڃن ته به هڪ مِتر آهي، جو ڪڏهن به ڪين ڇڏيندو. هو مدد جو هٿ ڏيکارڻ لاءِ تيار آهي. رڳو اسان ۾ ايمان، صدق ۽ سرڌا هجي. هو سمرٿ ۽ شڪتيوان آهي، اسان جا مسئلا حل ڪرڻ ۽ اسان جي رهنمائي ڪرڻ لاءِ. اسان جو اهو مِتر دياوان ۽ مهربان آهي - قرب سان ڀريو پيو آهي.

اسان کي پنهنجا مسئلا هن اڳيان رکڻ گهرجن. مونجهاري وقت هن جي رهنمائيءَ لاءِ آرزو ڪرڻ گهرجي.

پادري لارينس ايشور سان ائين ٻات چيت ڪندو هو، جيئن ڪنهن ٻئي پريتم سان ڪجي. جيڪي ڪندو هو، تنهن کان اڳ ساڻس صلاح ڪندو هو. کيس پنهنجي ڏکيائن ۽ مشڪلاتن کان آگاهه ڪندو هو - کيس پنهنجا ڏک سور ٻڌائيندو هو. هن جو نسچو هو: " ايشور اسان کي ڪڏهن به ڇڏي ڪين ڏيندو، جيڪڏهن اسين سرل ڀاءُ ۾ ساڻس اڳيان پيش ايندا سون، ساڻس ٻاللي ۽ ڇپي ۽ صاف دل کولي ڳالهائيندا سون ۽ پنهنجي ڪمن ڪارين ۾ ساڻس واهر لاءِ ليلائيندا سون" ڪنهن به وقت ڪنهن به ڪارڻ ۾ مشڪلات محسوس ڪندو هو ته ايشور سان انهي ورتن ڪري ڇڏيندو هو - پوءِ جڏهن اُن ڪارڻ ۾ هٿ وجهڻ جو وقت ايندو هو ته جيئن آئيني ۾ منهن صاف ڏسڻ ۾ ايندو آهي، تيئن کيس رستو صاف ڏسڻ ۾ ايندو هو.

۽ غلط ڳالهين کي سمجهي سگهان ۽ جيڪي ٻه اکر وات مان ڪڍان ۽ ڪارڻ ڪريان، ته ڀراءا پاونا ڀريل هجي."

ابراهم لنڪن چيو آهي: "حڪومت جو ڪاروبار هلائيندي جڏهن ٻه مشڪلاتون منهن ڪيندي آهن ۽ انهي حل ڪرڻ لاءِ وقت ذرڙو به ڪانه ايندي آهي، تڏهن سمورو آڌار ايشور تي رکندو آهيان. اهو اعتقاد اٿم ته ائين ڪرڻ سان سڀ ٺيڪ ٿي ويندو ۽ ايشور مون لاءِ صحيح فيصلو ڪندو. اهڙي گواهي ڪيترا ڀيرا ملي اٿم ۽ اهڙا اليڪ مثال آهن. اهم فيصلا ڪرڻ وقت ايشوري رهنمائي جي ئي امت وٺندو آهيان. سدائين ايشور سان صلاح ڪندو آهيان، سندس اڳيان ٻهڪجون ڳالهيون ٻڌندو آهيان. هيٺ ملڪ ڏاران ڪوه قدم کين کڻندو آهيان."

نيوٽن ايشور کي آرادنا ڪندو هو: "آسيس ڪريو ته صحيح ڳالهيون ڪريان. ولچار ٻه اهي ڪريان جي صحيح هجن. شخصي لاڀ جو خيال نه ڪري، ٻهڪجي ماڻهن کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪريان."

وڏيڪ پنڊيوان شڪتي

انسان جي بڌي محدود آهي. ايشور جي بڌي وشال آهي. اڪري اسانکي انهي تي سرڻ وٺڻ گهرجي - پوءِ اسين ٻاڻکي اڪيلو کين سمجهنداسون. اسين سمجهنداسون ته مت مالتي، پيار دوستار ڪٽي

سمجهي سوچي ڪين ٿا سگهون. اسانجو مٿن جو وڏيڪ گهايل آهي، تنهنڪري اسانجي لاءِ فيصلو غلط ڪرڻ هوندو. ظاهري شايد اهو اسانکي نه ڏسڻ ۾ اچي، پر آخرڪار اهو اسانجو ڀلو ئي سمايل هوندو.

ايشور کي اسانجي گهرجن جي پوريءَ ريت جاڻ آهي. هن لاءِ ڪابه ڳالهه ناممڪن ڪين آهي. اسانکي هنجي اڳيان سوالي ٿي وڃڻ نه گهرجي. شخصي فائدي، ڌن دولت، مان مرتبي لاءِ سوال ڪرڻ نه گهرجي. سوال ڪجي ته هردي جي اوجلتا، اندر جي شانتيءَ، پنهنجن اوڻاين کان آجو ٿيڻ لاءِ. ڪوي ٺاڪور عرض ڪندو هو:

مدت ڪريان تو ڪر منظور
دل مان ڪر ڪمزوري دور
شڪتي ڏي جيئن شانتيءَ سان
دک ۾ سک سب سهي سگهان
شڪتي ڏي جيئن منهنجو پيار
سڦل ٿئي سيوا ۾ هر بار
شڪتي ڏي مسڪينن تان
همت لاهه هرگز مان ڪٿان.

سرڻ وٺڻ

رستو صاف ٿيڻ ڏسڻ ۾ ايندو، جڏهن اسين سچيءَ ريت ايشور جي سرڻ وٺنداسون ۽ سڀ پنهنجا ڪارج، سندس حوالي ڪري ڇڏينداسون.

سڀيئي سبحان جي ڪر حوالي ڪم
ٿيءُ تحقيق تسليم ۾، لاهي غم وهم
قادر ساڻ ڪرم، حاصل ڪري حاج تو.

"شاهه"

سرڻ وٺڻ بعد اهڙو ڪجهه ڪٿي ٿئي ٿو جو اسانکي ڪين وڻي ٿو، اسان خيال ڪين ڪنداسون ڇاڪاڻ ته اسانجو اهو سچو آهي ته اسانجو متر جو دياوان ۽ بڌيوان آهي، سو اسانجي برائي ڪين چاهيندو. ڪابه تڪليف يا مشڪلات، ڏک يا درد دور نه ٿو ٿئي ته به اها ڳالهه، ڪيس اهڙو ڪين ستائيندي، ڇاڪاڻ ته هو پرڀان سندي پيار جي نشاني ڪري سمجهندو.

سرڻ وٺڻ بعد اسين پنهنجي اڇا نه پر ايشور جي اڇا چاهينداسون.

"تيري هي رضا رهي، ميري آرزو رهي نا رهي"

انهن ڪرڻ سان اسانکي آنند ملندو ته، اسانجو متر جو بڌيوان آهي، تنهنجي اسانجي لاءِ اڇا ضرور اسانجي ڀلائيءَ لاءِ هوندي - اسانجي سمجهه محدود آهي، اسين پنهنجي باري ۾ ڪجهه به بي ريائيءَ سان

زخمي ڪپتان

يُڌ جي ڪيتر ۾ هڪ زخمي ڪپتان ڏاڍو اُڃايل هو. پاڻيءَ لاءِ پڪاري رهيو هو. سندس آواز ڪنهن جي ڪن تي پيو. جڏهن پاڻيءَ جو گلاس سندس هٿ ۾ مليو، انهن نظر وڃي هڪ ٻئي زخمي سپاهي تي پيس، جنهنجي ضرورت پاڻ کان وڌيڪ سمجهي، پاڻيءَ جو گلاس اُنکي ڏئي ڇڏيائين.

ٻار بچائيندي باهه جو ڀکُ

هڪ آيا جي حوالي ٽي ٻار هئا. هڪ ڪمري ۾ سمهي پيئي هئي. جڳهه کي اچي باهه لڳي. باهه وڌي رهي هئي. هن پاڻ کي بچائڻ جي ڪوشش ڪانه ڪئي. ٻارن ڏانهن ڀڳي. هڪ هڪ ٻار کڻي دريءَ کان هيٺ اُڇلائيندي ويئي، جتي ماڻهن ڄارڪيت وڇايو هو. ٽيئي ٻار بچايائين. جڏهن پاڻ ٽي ٽپو ڏنائين، تڏهن باهه اچي سندس اوڏو پهتي. ڪپڙس وڪوڙي ويئي ۽ هيٺ پهچڻ ماڻهن ڏٺو ته هوءَ باهه جو ڀکُ ٿي ويئي.

پنهنجي شال لاهي ڏيڻ

مارٽن رستي تان وڃي رهيو هو. نظر وڃي پيس هڪ پوڙهي مائيءَ تي. مائيءَ کي ٻانهن ۾ هو ٻالڪ. ڪپڙو ڪين هوس جو ٻالڪ کي ڍڪي. مائيءَ کي چنتا هئي ٻالڪ جي، ٻالڪ کي پنهنجي ڇاتيءَ سان لڳائي

انسان ۽ انسانيت

اسين سڀ انسان آهيون. پر سوال آهي ته اسين صحيح روپ ۾ انسان آهيون؟ انسان ۾ انسانيت آهي؟ انسان ۾ دل آهي جا دياوان هجي، ڪوملتا سان ڀرپور هجي، نرمل هجي، وير ونجوڳ، حسد ساڙ کان آجي هجي، سڪ ۽ سنيهه ڀري هجي؟ انسان ۾ نمرتا نماڻائي آهي؟ آپي اهنڪار کان آجا آهيون؟

وشال ڪٽنب جا ڀاتي

اسين سڀ انسان وشال ڪٽنب جا ڀاتي آهيون. هڪ اُپائيندڙ جا اولاد آهيون؛ پاڻ ۾ ڀائر ڀينر آهيون. جڏهن سڀني انسان سان پنهنجي ڀاءُ ڀيڻ جهڙو پيار ڪنداسون، ورتاءُ ڪنداسون، پنهنجي ڀلائي ۽ بهتريءَ سان گڏوگڏ ٻين جي ڀلائيءَ ۽ بهتريءَ ۾ دلچسپي وٺنداسون، ٻين جو دک سک پنهنجو دک سک ڪري سمجهنداسون، پنهنجو ڀلو ٻين جي ڀلي لاءِ قربان ڪرڻ لاءِ تيار ٿينداسون، ڪنهن به انسان جي پيڙا يا ڀوڳنا پنهنجي پيڙا يا ڀوڳنا ڪري سمجهنداسون، تڏهن ئي انسان ۾ انسانيت نمودار ٿيندي.

ماڻڻ جو حق آهي. انڪري انسانکي اها خاطري ڪرڻ جڳائي ته جيڪڏهن انهن ٻار موج مزي ۾ گهارين ٿا، ته انهيءَ اوڙي پاڙي جا ٻار گهٽ ۾ گهٽ کاڌي کان محروم نه هجن. اسين جيڪڏهن اها ڳالهه دل ۾ ڌاريون ته اچوڪي زماني ۾ جيڪا ڇڪتاڻ آهي، سا هوند ٿئي ئي ڪين. انسان مان هر هڪ جيڪر هڪ ٻئي کي سمجهڻ، همدرد رهڻ، ۽ هڪ ٻئي کي پيار سان ڏسڻ جي ڪوشش ڪري. اهڙيءَ ريت زندگيءَ ۾ جيڪي نابرابريون آهن، سي هوند دور ٿي وڃن."

مهاتما گانڌيءَ چيو آهي: "نيتڪ نيم آهي ته هر هڪ انسان لاءِ پيار ۽ همدردي هئڻ جڳائي. اُتم آدرش آهي احساس ڪرڻ ته اسين سڀ انسان هڪ آهيون. هر ممڪن نموني انسانکي ٻين جي خدمت ڪرڻ گهرجي. هر هڪ انسان جو انسان تي اڌڪار آهي. ڪير به جيڪڏهن سمجهي ٿو ته هو صرف پاڻ ڏانهن ئي جوابدار آهي ته هو پنهنجو چرتر ٺاهي ڪين سگهندو. منش جاتي هڪ آهي."

ڪجهه سال اڳ، جبلپور ۾ هندو مسلم فساد شروع ٿيو. شهر سان ڪرفيو لاڳو ڪيو ويو. ڪرفيو جو گهڻو وچ رهيو هو. رات جو وڳو هو. هڪ مسلمان اي. ايچ. خان ان وقت رستي تي هو. ٽڙ ٽڪڙ ڪيائين، پر پنهنجي گهر پهچي ڪين سگهيو. پريشان

۽ تڏهن کان بچائي. ماڻهن ان ٻڍڙيءَ کي ڏسي، پڇهڻ جي
سر تان ٽلهو ڪپڙو لاهي مائيءَ کي ڏنو. ڪيس چيائين:
”مائا هيءَ شال وٺ، ٻار کي ڍڪ ۽ آسيس ڪر.“
مائا شال وٺي خوش ٿي. ماڻهن وڏڪ چيس ”مائا
تون بکايل پئي لڳين.“ ائين چئي هو کاڌو وٺي آيو
۽ اچي ٻنهي کي کارايائين.

ڪپتان، آيا ۽ ماڻهن ۾ انسانيت اڀري ٿي. هنن ٻنهي
جي حياتيءَ جي پرواهه نه ڪري، ٻين کي بچايو.
انسانيت انسان جو ذاتي سڀاءُ آهي. ٻال اوستا ڏانهن
نظر ڦيرائبي ته پرسڪون نيڻ ۽ ٻالڪ ڪيترا نه سهڻا
۽ سڪسان سڄو ڏينهن هلندو آهي. ٻالڪ غريب شاهوڪار،
ڇوت اڇوت ۾ ڀيد ڪين ڄاڻي. ماءُ پيءُ جا ڏڪا
ڏاب ملهس، مار ملهس ته به ان لمحي وساري وڃي ڪين
گراٽڙي پائي.

پر جيئن جيئن وڏا ٿيندا وڃن، تيئن تيئن انسانيت سان
آهستي آهستي الوداع ڪندا وڃن. انسانيت آهي سر
ڀاونا، سر دوستي، سڀني انسان کي پاڻ جهڙو سمجهڻ

منش جاتي هڪ

سنت ڪرپالسنگهه چيو آهي: ”انسان ذي احساس
هستي گهر جي ته هر هڪ انسان انساني برادريءَ جو
اهڙو ئي انگ آهي، جهڙو هو پاڻ آهي. جيڪي حق
۽ اڌڪار هن لاءِ ميسر آهن، سي اٿي انسان کي به

ٻڌي ۽ ويڪ

انسان ٻه ساهه آهي، ٻيون ٻڪيءَ ۾ ٻه ساهه آهي، ا
جيئن جڏهن ٻه ا ساهه آهن. ٻر انسان ۾ ٻڌي آهي،
ويڪ آهي، جو ٻين ساهوارن ۾ ڪون آهي. ٻڌي ۽
ويڪ کان ڪم گهڻن وندا هون ۽ حيوانن جيئن
هلندا هون ته اسين ٻارڪي انسان سڏائڻ جي لوگيه،
ڪيئن ٿيندا هون.

ڪبير صاحب چيو آهي:

مانش سوئي جانئي، جاهه ويڪ وچار،
جاهه ويڪ وچار نهه، سو نر ڍور گنوار،
منش تا ڪو جانئي. جا ڪو ومل وچار،

ويڪ انسان کي هر وقت آگاهه ڪري ٿو ته چڱو
ڇا آهي، اڳو ڇا آهي؛ ٻيهه ڇا آهي، پاپ ڇا آهي؛ سچ
ڇا آهي، ڪوڙ ڇا آهي. اڪثر ڪري انسان ان
ويڪ جي آواز ڏانهن بي پرواهه رهي ٿو. وقتي
ويڪ جا ويچار ٻولدا اٿس پر انهن کي به اڪثر
ڪري نظر انداز ڪري ڇڏيندو آهي.

اسين ٻڌيءَ جو صحيح استعمال ڪريون، ويڪ
جي آواز موجب هلون ته سچا پچا انسان سڏائڻ جي
لوگيه سمجها ويندا سون.

پوليس ڏنائين. ٻپ لڳس ته ڪيس پڪڙي وٺي جيل ۾ وجهندا. پر هن هڪ گهر اندر لنگهي ويو. اهو گهر هڪ هندوءَ جو هو. خان ٻڌي ويو. ٿڙٿڙ پيو ڪنبي. دل ۾ سوچڻ لڳو جيل کان بچڻ لاءِ هڪ هندوءَ جي گهر ۾ اچي مرڳو جان تي خطري ۾ وڌم.

گهر جي مالڪ هڪل ڪري پڇيس، "ڪير آهين؟" جواب ڏنائين: "اي. ايڇ. ڪري آهيان." مالڪ سمجهي ويو ته هو هڪ مسلمان هو، پر نالو هندوءَ جو ٻڌايو اٿائين. ته به هنکي پناهه ڏنائين.

اي. ايڇ. خان کي پناهه ته ملي، پر آرام ڪونه هوس، ننڊ ئي ڪانه آيس. شڪ هئس ته گهر جو مالڪ هندو آهي. مونکي ضرور ماري ڇڏيندو.

صبوح ٿيو. گهر جي مالڪ کيس چانهه پياري، ناشتو ڪرايو. کيس چيائين: "تو پنهنجو نالو هندو ڪو ٻڌايو. پر مان سمجهي ويس ته تون مسلمان هئين، ته به توکي پناهه ڏنم. چاڪاڻ ته سمجهان ٿو هندو مسلمان کان مٿي انسانيت آهي. ڪرفيو لهي ته پوءِ ساڻهه سٽيءَ سان پنهنجي گهر وڃجانءِ."

شري خان سندس شڪرانا ڏيڻ لاءِ سندس پيرن تي ڪري پيو. چيائين: "برابر هندو مسلم کان مٿي انسانيت آهي. اڄ وچان انسان پنهنجي انسانيت وساري هڪ ٻئي جو دشمن ٿيو پيو."

آرادنا ڪر "سائين! شڪتي ڏيو ته وري غصو ڪين ڪريان." ڇا نه ٿي ٿئي، ڪهڙي نه چڱي ذيار پيدا ڪندڙ ڳالهه ٿئي، يا جوش ۾ اچڻ جو سبب ملي، تڏهن به شانت رهان ۽ غصو ڪين ڪريان. ٿي سگهي ٿو ته اهڙي ارادي ۽ آرادنا ڪرڻ بعد به، وري غصو ڪري وجهون، ته به پنهنجي ارادي تي اڏول رهي اندر سان حال اوريندو رهي ۽ آرادنا جي اوٽ وٺندو رهي. ان بعد به وقتي غصي ۾ اچون، پر ايئن پڪين غصي ڪرڻ تي غالب پئجي وينداسين."

اندر سان حال اورڻ

اندر ۾ اٿاهه شڪتي لڪل آهي. اُنکي جاڳائڻو آهي. پوءِ اُنجو جوهر ۽ جلوو پسڻ ۾ ايندو ۽ غصي ڪرڻ کان پري رهڻ ۾ مدد ملندي. مهاوير چيو آهي: "اندر ۾ براجمان آتما سان مترتا ڳنڍيو. اندر ۾ ڇهه ٽي پائي، پنهنجي آتما کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪر- ائڪالت ۾ ويهي پنهنجي آتما سان ڳالهاءِ. پنهنجون خوشيون ۽ غم ڪيس ٻڌاءِ. تنهنجو هيءُ متر ڪڏهن به توکي ڇڏي ڪونه ڏيندو ۽ اڪيلائي توکي هيڪلائي محسوس ڪرڻ ڏيندو. تنهنجي ۽ آتما جي وچ هيءُ سمبنڌ سدائين سالم رهندو. ۽ انڪري توکي سدائين ڏيي ملندو رهندو......"

اندر ۾ لڪل شڪتيءَ سان اهاڻکي مترتا ڳنڍڻ ٿي

غصي تي غالب پوڻ

ڪجهه ڏينهن ٿيا ته هڪ جهونو متر گڏيو. چيائينم:
”تو جدا جدا وشين تي گهڻائي ليک لکيا آهن. صلاح ڏينم ته، غصي تي ڪيئن غالب پوان؟ ٿوري گهڻي ڳالهه تي غصو اچي ٿو وڃيم، سمجهان ٿو ته غصو ڪرڻ خراب ڳالهه آهي ۽ غصي ڪرڻ بعد ڏک به ٿو ٿيم، پر تڏهن به غصو ڪري ٿو ويهان. ٻيا ته، سڀاءُ اهڙو ٿي، ويو اٿم يا عادت پئجي وئي اٿم. ارادي هوندي به سڀاءَ يا عادت کي وس ۾ آڻي نٿو سگهان، ڪا صلاح ڏينم، جيئن غصي کان جند آجي ٿي سگهيم.

ارادو ۽ آراڌنا

ڪيس چيم: ”تو ۾ ٻه ڳالهيون سٺيون آهن، هڪڙو ته توکي احساس آهي ته غصو ڪرڻ خراب ڳالهه آهي ۽ ٻيو غصي ڪرڻ بعد تون ڏک جو اظهار ڪرين ٿو. انڪري تو لاءِ غصي تي غالب پوڻ گهڻو ڏکيو ڪين ٿيندو. سويل صبوح جو اٿڻ وقت، رات جو سمهڻ ويل ڪجهه وقت پنهنجي اندر سان حال اور ته، مان ڪيئن غصو ڪري ٿو ويهان؟ پنهنجو ارادو دهراءِ ته مان وري غصو ڪين ڪريان، ان بعد اهور د ر

واري کي چوندو هو ”جڏهن موٽي پنهنجي وطن چڙهي ڏيندين ته ضرور اُنهون ڳالهيون ڪري وٺندس. توکي تي منهنجي عيبن اوڻاين اڳيان اکُ تي ٻهڻو آهي ۽ مون ۾ جيڪي اوڻايون آهن، تن کي سڌارڻو ۽ ۽ سڌارڻو آهي.“

پرارٿنا جي شڪتي

انگلنڊ جي مها ڪويءَ ٽينيسن پنهنجي هڪ ڪوتا ۾ خاطري ڏني آهي:

پرارٿنا دوارا جيڪي ڪلپنا ۾ آڻي سگهجي ٿي تنهن کان به وڌيڪ ڪارج راس ٿين ٿا. انڪري تنهنجو آواز [پرارٿنا] ڦهاري وانگر اُڀامي پير آڪاس ڏانهن اُڀامندو رهي. انسان تنهن ريڍن ۽ ٻڪرين کان ڇا ۾ بهتر آهن، جڏهن ايشور کي ڄاڻي به پنهنجا هٿ پنهنجي ۽ ٻيا جيڪي کين مِتر ٿا سمجهن، تن لاءِ پرارٿنا ۾ هٿ مٿي اُٿا ڪن.

ڊاڪٽر اليڪسز ڪرل پرارٿنا لئي ڳالهائيندي چيو آهي: ”پرارٿنا هڪ شاهي شڪتي آهي. پرارٿنا ايشور وٽ پهچڻ لاءِ پرڻتن آهي. ادرشيه شڪتيءَ سان رهاڻ ڪرڻ آهي، جا سڀني وستن جي خلقيندڙ آهي ۽ هر منش جي شڪتي داتا آهي. سچيءَ دل سان پرارٿنا ڪرڻ جو، چڱو پرڻام ضرور نڪرندو.“

انگلنڊ جي هڪ نامور ودوان امرسن چيو آهي:

آهي. هر روز صبوح سانجهيءَ ٿورو سمو ڏيائي، اُنهي سوچ وٺي، اُن سان پنهنجن عيبن اوڻاين بابت ويچار ڪري، اُنهي سات ۽ سهائيءَ سان اُنهن کان آجو ٿي سگهجي ٿو.

هڪ مهاپرش چيو آهي: "جي تون پاپ ڪري سگهين ٿو ته پن ڪرڻ جي به تو ۾ شڪتي آهي. جسي ٽوڪي روڪڻ اچي ٿو ته تون مشڪي ۽ کلي به سگهين ٿو. جي تون ڪجهه به اونڌو ابتو سمجهين ٿو ته تو ۾ سڌين سڌي طرح سمجهڻ جي به شڪتي آهي. جي تون اکيان وچان زهر جا ڍڪ ويئو پيئن ته امرت به پي سگهين ٿو. صرف پاڻ ۾ اها پوڄه، آڻ ۽ پنهنجي اندر ۾ اُن شڪتيءَ کي جاڳاءِ."

هڪ ڪويءَ چيو آهي:

پهه نور اُسڪا، پهه ظهور اُسڪا
اگر تو نه ديکا، تو قصور ڪسڪا؟

ڪوي چوي ٿو ته جيڪڏهن تون پنهنجي پرور دگار جو نور يا ظهور ڏسي نه ٿو سگهين ته، قصور تنهنجو ئي آهي. اکيان ۾ اوندهه جو پردو هٽائي ڇڏ ته توکي نور ڏسڻ ۾ ايندو.

قبولدار ٿيڻ

پادري لاريمس ڪنهن نه وقت پنهنجي فرض ۾ گسندو هو ته هڪدم قبولدار ٿيندو هو ۽ پنهنجي اندر

گرديال ڊاڪٽرن کي نمرتا سان چيو: "هڪ ٻه آپريشن ڪيئن ڪرائيندس ۽ ڪو ني اسپتال ۾ رهندس."

ڊاڪٽرن کيس چيو: "توهانجو جواب توهانجي زندگيءَ لاءِ گهاتڪ آهي. توهانکي هڪدم نرسنگ هوم ۾ داخل ٿي، اول دل جي آپريشن ڪرائڻ گهرجي."

سنت گرديال صفا انڪار ڪيو. پوءِ هڪ ڊاڪٽر کيس چيو: "حيرت جي ڳالهه آهي جو هيترين ڪٺن بيمارين هوندي به، اوهين ستر ورهين جي عمر تائين زنده رهي سگهيا آهيو" ۽ کانئس پڇيائين، "ڇا هندستان ۾ اهڙي ڪا دوا آهي ڇا، جنهنجي ٻين ملڪن جي ڊاڪٽرن کي ڄاڻ ڪانه آهي ۽ جنهن دوا هيءُ جادو ڪري ڇڏيو آهي.؟"

سنت گرديال ورائيو: "هائو، هندستان ۾ هڪ دوا آهي. اُنجو نالو آهي 'ايشور ڪرپا، ايشور ڪرپا.' سڀ ڊاڪٽر ماٺ ٿي ويا. ايشور ڪرپا جو اهڙو آهي جادو. ايشور ڪرپا اُتي ٿي ايشور ۾ وشواس رکڻ سان.

"اهڙو ڪو به شخص ڪونه هوندو، جنهن پرارٿنا ڪرڻ بعد ڪجهه آٿت نه ڪئي هجي."

پرارٿنا پنهنجي ڪن شخصي مطلبن لاءِ نه، دولت، وڏو عهدو يا مان شان حاصل ڪرڻ يا ٻئي ڪنهن اهڙي وسيلي لاءِ ڪين ڪرڻ گهرجي. اهڙي پرڪار جي پرارٿنا ڪهڙو به پرڀاو ڪانه ٿي ٿئي. پرارٿنا اُهائي ڦلدائڪ ٿئي ٿي، جا پنهنجي جيون سڌارڻ، پنهنجي عيبن اوڻاين کان آجو ٿيڻ، سريرڪ دک شانتيءَ سان سهڻ سکڻ، پنهنجي آتمڪ اُنتيءَ ۽ خلق جي خدمت ڪرڻ لاءِ ڪجي ٿي. اهڙي پرارٿنا اڪثر ڪري سڦل ٿئي ٿي.

سچيءَ دل سان پرارٿنا ۽ آتمڪ وشواس، منش کي ايشور جي ڪرپا جو ڀاڳي بڻائي ٿو. ايشور جي ڪرپا ٿي ته غصي تي غالب پوڻ آسان ٿيو پوي. ڪهڙا به سريرڪ دک سهڻ ۾ سهائتا ملي ٿي. ڪيترائن به بيمارين جي لڪ ٿي ڪانه ٿي پوي.

سمت گرديال ملڪ آمريڪا ۾ هو. اُتي اچانڪ ٿي پيو. سندس سرتالو شش کيس اسپتال ۾ وٺي ويا. ٿي چار ڊاڪٽر کيس ڏسڻ لاءِ اچي سهڙيا. انهن بعد هراس ۾ گهبرائجي ويا. کيس چيائون: "اوهين ڪيترن ئي کٺين بيمارين کان ڀوڳي رهيا آهيو. ڇهه آپريشن ضروري آهن. گهٽ ۾ گهٽ اٺ مهينا اسپتال ۾ اوهانکي رهڻو پوندو."

مطابق سرشٽي هلندي هلي ٿي. قانون رچيندڙ شڪتي ۽ اوس ڪانه هوندي!

تنهن سواءِ اهو ته عالم آشڪار آهي ته هر ڪنهن ڳالهه کي منڍ يا شروعات ٿيندي آهي. ڪڙڻي ۾ پاڻي نسط سان وهڪار ايندو آهي ته اُن پاڻيءَ جي شروعات واهه مان ٿي. واهه ۾ پاڻي نسط سان وهڪار ايندو آهي ته اهو پاڻي نديءَ مان آيو. نديءَ ۾ پاڻيءَ جي شروعات وري پهاڙ مان ٿي، پهاڙ ۾ برف ڳري ٿي، ته اهو پاڻي اتين ڏالهن وهي ٿيو. تنهن جي معنيٰ ته، ڪڙڻي ۾ پاڻيءَ جو منڍ ٿيو، پهاڙ تي سياري ۾ ڇاول برف.

رالف والڊو ٽرائين پنهنجي پستڪ In Tune With The Infinite ۾ لکيو آهي ته انساني شخصي جيون کي منڍ يا شروعات آهي. اننت مول يا بنياد آهي، جنهن مان انساني جيون اُپن ٿي آهي.

سنسار ۾ سنيهه يا پريم نسط ۾ اچي ٿو. اهو سمجهڻ سولو آهي ته ضرور ڪو اننت پريم يا شڪتي هوندي، جنهن مان شخصي پريم اُپن ٿيو هوندو. اهڙين سياڻپ نسون ٿا. ضرور ڪا اننت سياڻپ پوئل شڪتي هوندي، جنهن مان شخصي سياڻپ اُپن ٿي هوندي. ساڳيءَ ريت سنيهه ۽ شڪتي ۽ ڪنهن اننت سنهه يا شڪتيءَ مان اُپن ٿيا هوندا.

ڪا نہ شڪتي آهي

هن هيڏي ساري برهمانڊ ۾، سڀ ڪجهہ رٿا اوسار ٿي رهيو آهي- سورج جدا جدا مندن ۽ موسمن ۾، مقرر وقت تي اڀري ٿو ۽ مقرر وقت تي لهي ٿو- چندرما مقرر وقت تي پنهنجي جدا جدا روپن ۾ پسڻ ۾ اچي ٿو- تارا ۽ گرهہ پنهنجي مقرر دائري ۾ ڦرن ٿا- سيارو ٿئي ٿو، ٿڌ پوي ٿي، پهاڙ تي برف جمي ٿي- اونهاري ۾ گرمي ٿئي ٿي، پهاڙن تي جميل برف ڳري ٿي، نديون وهڻ لڳيون- جتي نديون ڪونہ آهن، اتي آباديءَ لاءِ پاڻيءَ برساتيون پون ٿيون- وڻ ٽڻ، گل ڦل، اُسرن ٿا ۽ مقرر وقتن تي پنهنجا ڦل ڦول ڏين ٿا- سياري جي مند ۾ وڻن جا پتا سڪي اچي پٽ پون ٿا- وڻ خشڪ ۽ ڄڻ ٺوڙها ٿي پون ٿا، بسنت بهار اچڻ سان وڻ وري ساوا ٿي پون ٿا- پتن سان ٻرجي وڃن ٿا- گل ڦل ڏين ٿا- ڄڻ ڪرامت لڳي وئي ٿي.

اهڙي ترتيب ۽ رٿا سان تہ ڪاروبار هلي، تنهنجي پٺيان ڪا نہ شڪتي هوندي- ڪا نہ طاقت هوندي- ائين پنهنجو پاڻ تہ ڪجهہ ڪين ٿيندو آهي- هر ڪنهن ڪارڻ لاءِ ضرور ڪو ڪارڻ ٿئي ٿو- قانون

آهي- انهيءَ ڪري هن مان جيون پيدا ٿي آهي ۽ هن مان
ئي سڄو جيون ملندي رهي ٿي- اسين اُن آتم جيون
۾ ڀاڱي ڀائي آهيون - فرق رڳو اهو آهي ته اها اکنڊت
آتما آهي ۽ اسين جزو آتما آهيون - پر مول ڳالهه اها
آهي ته آتم جيون ۽ انساني جيون ساڳي ئي ڳالهه
آهي ۽ اِڪري هڪ ئي آهن- ٻنهي ۾ ڪا خاصيت ۾
فرق ڪونه ٿا رکن- پر رڳو پڌري ۾، جيئن سمنڊ مان
ڪڍيل پاڻيءَ جو ڦڙو خاصيت ۾ سمنڊ جي پاڻيءَ جهڙو
ئي آهي- ماتريءَ ۾ هڪ تلاءُ آهي- اُم پاڻي پهاڙ ۾
ڪڍهن تلاءُ مان اچي ٿو - ماتريءَ جي تلاءُ ۽ پهاڙ جي
تلاءُ جو پاڻي ته ساڳيو ئي آهي - فرق رڳو اهو آهي ته
پهاڙ جو تلاءُ وڏو آهي، ماتريءَ جو تلاءُ ننڍو آهي-
پهاڙ جو تلاءُ ٻين ڪيترن تلائن کي به پاڻي رسائي ٿو،
ته به پاڻي ڪٿيس ئي ڪونه ٿو.

ساڳيءَ رات انساني جيون آهي- اها اکنڊت جيون
شڪتيءَ مان اُپجي ٿي آهي، جا گهٽجڻ يا ختم ٿيڻ
واري ڪانه آهي- جيڪڏهن اسين اهو سوچار ڪريون
ته ته پوءِ جيتري قدر اسين آتم شڪتيءَ جي وهڪ
۾ پاڻکي گهلجڻ ڏينداسون، اوتري قدر اسين اُنکي
پراپت ڪنداسون. اُن سان هڪ ٿي وينداسون.

ان باري ۾ مهاتما گانڌيءَ جو ويچار آهي ته هڪ
اگم شڪتي آهي، جا هر هنڌ وياپڪ آهي- آءٌ

اننت جيون شڪتي. جنهن مان شخصي جيون اُپجي ٿي آهي. سا ڪنهن اٽل اڻمٽندڙ ۽ لاتبديل قانون انوسار اُتپتي ڪري رهي آهي، ڪم ڪاج ۽ ڪاروبار هلائي رهي آهي. اسانجي جيون جو هرهڪ ڪارج انهن قانون ۽ شڪتين جي اثر هيٺ ٿي رهيو آهي. باغيچي ۾ مکڙي ڦٽي ٿي، گل ڦٽي ٿو ۽ ڪومائجي وڃي ٿو. اهو به ڪن اٽل اڻمٽندڙ قانون جو پرتاپ آهي.

حقيقت ۾ هن برهمانڊ ۾ سواءِ قانون جي ٻيو ڪجهه ڪين آهي. جيڪڏهن اهو سچ آهي ته ضرور ان قانون جو ڪو ته رچيندڙ هوندو. اهو سرو شڪتيوان آهي. اننت جيون ۽ شڪتيءَ جو مول. پوءِ انکي ڪٿي ڪهڙي به نالي سان سڏجي. اننت جوت، پروردگار آتم شڪتي وغيره.

سرو شڪتيوان اننت مول آهن، جو ساري برهمانڊ ۾ وسي رهيو آهي. اننت جيون ۽ شڪتيءَ جو آتمڪ وجود، اسان سڀني سان ساٿ آهي، اسان سڀني کي اُتساهت ڪري ٿو، سڀني کي پاڻ ۾ ساڪيات بڻائي ٿو. سڀ ڪجهه هن مان ٿي وياپڪ ٿيو آهي ۽ هن ۾ سمايل آهن. هن کان ٻاهر ڪجهه به ڪين آهي، هن ۾ ئي اسين سمايل آهيون، هن ۾ ئي اسين هلون چلون ٿا. هو اسانجي جيون جي جيون آهي. اسانجي آتم جيون

ڪنهن اسرار ۾ اڻ ڄاتل عميقن جو احساس ٿيندو ۽ اُن ان اسرار کي سمجهڻ لاءِ جيتري قدر ڪ مان سمجهي سگهان ٿو، دل ۾ پڻ اها اُتپن ٿيندي اٿم ۽ چاهيندو آهيان ته ان الاهي پرمانند سان اُنجي وشالتا ۾ مان ڀا، ليڻ ٿي وڃان. ان اسرار جي انت لهڻ لاءِ موڪي ۽ وکيان واري وات ڏسڻ ۾ ايندي آهي."

جرمنيءَ جي مشهور شاعر گيٽي ازغيبي شڪتيءَ جو ذڪر ڪندي چيو آهي: ” آسمان جو گنبذ آهي اسانجي مٿان. ڌرتي مضبوط آهي اسانجي هيٺان، تارا پيا لڏن جي، سدا مٺي مرڪ سان ڏسن ٿا چواڪي مٿان"

سائنسدان آئنسٽائين جو ويچار آهي: ”هيءَ قابليت سان اڏيل جڳتر، قدرت جا اسرار، سرو سرشٽ پڌيءَ واري سٽيءَ جي ٿي مهمت آهن.

اپنشدن ۾ سرو شڪتيوان جـي هستيءَ بابت هيٺئين ريت ورڻن ٿيل آهي:

ڪين اپنشد - جنهن برهم بابت واڻيءَ سان ڪجهه چئي نه ٿو سگهجي، پر جنهن برهم جي ستا سان هيءَ واڻيءَ جي اندري ڪجهه چئي سگهي ٿي، يعني جنهن وستوءَ واڪيه اندريءَ کي پرڪاشت ڪيو آهي، اُن ستا کي ٿون برهم ڄاڻ.

جنهن وستوءَ کي من سان ڪري نٿو سمجهي سگهي، پر جنهن وستوءَ جي ستا سان اکيون سڀئي پدارٿن کي

جيتوڻيڪ اُن کي ڏسي نٿا سگهون، پر اُن جو احساس ڪري سگهون ٿا. اهائي اڳيان شڪتي آهي، جنهن جو احساس ڪندي به منطق دواران ثابت ڪرڻ ڏکي ڳالهه آهي. اُن کي اندرين دواران سپرش ڪري ڪين ٿو سگهجي. حواسن جي دائره کان ٻاهر آهي. آءٌ ٺيڪ طرح محسوس ڪريان ٿو ته برهمانڊ ۾ باقاعدي جو سرشتو آهي، جنهن ۾ سنسار بڌل آهي. سرشٽيءَ ۾ جيڪي به پدارٿ رهن ٿا، سي ڪن اڻ ڏٺل نيمن ۾ بڌل آهن. اهي نيم الڳ ابتا ڪين آهن، ڇاڪاڻ ته اندرين اُنهن نيمن جي ذريعي جاندار وستن کي بدلڻ ڪٺن آهي. سر جگديش جي کوجنا مان ثابت ٿئي ٿو ته ڇڪو آهي ته پرڪرتيءَ ۾ پڻ جان آهي. ان موجب اهو نيم يا قاعدو جيڪو سرشٽيءَ کي هلائي ٿو، سو سرو شڪتيوان ئي آهي. قاعدو ۽ قاعدي کي هلائيندڙ هڪ ئي آهن. ڌنڌلي روپ ۾ ڏسان ٿو ته منهنجي چوگرد هر ڪا چيز بدل سدل ۾ اچي رهي آهي. ناس ٿيندڙ آهي. انهيءَ بدل سدل پٺيان هڪ زندهه شڪتي آهي، جنڪا اڻ ڦرندڙ آهي، امر آهي. سا ئي ساري برهمانڊ کي جهلي بيٺي آهي. اهائي جنم ڏيندڙ آهي."

پنڊت جواهر لعل نهروءَ جو ويچار آهي. "اڪثر جڏهن مان هن برهمانڊ ڏانهن نهاريندو آهيان، تڏهن

ٻرٻير کي گنگا ٻهاڻي چلو

گنگا ندي رات ڏينهن وهندي هلي ٿي. بنا ڪنهن ٿڪ ٿڪاوٽ جي، بنا ڪنهن چون چرا جي، جتان لنگهي، جتان وهندي هلي، اُتي آسپاس، ارد گرد اراضيءَ کي پنهنجي پرم روپي پاڻيءَ سان سرسبز ۽ آباد ڪندي چلندي. سندس سڀاءُ آهي فيض رسائڻ، مالامال ڪرڻ، بنا ڪنهن ڦل جي اِڇا جي. رڳو اِڇا الس ڀلي ڪرڻ جي. بنا ڪنهن ڀيد ڀاو جي، اُن اراضيءَ جي رهواسين، پاپي هجن يا پنڪاري، ظالم هجن يا رحمدل، چڱا هجن يا لڱا، ڀلا هجن يا ٻرا، سڀني کي لاڀ رسائيندي هلي.

گنگا ندي پيجان آهي، ته به اهڙو سندر آ سندس سڀاءُ! منش به ته جان آهي. ڀاونائون الس، اُمنگ ۽ آدَ مالڪ الس. منش به جتان لنگهي. جنهن سان لهه وچڙ ۾ اچي، جنهن سان ملي جلي، تنهن سان پيڪر پنهنجي ذاتي سڀاءُ انوسار پرم جي گنگا وهائيندو هلي، پرم جي جوت جڳائيندو هلي، در در پرم جو الک جڳائيندو هلي، ته هوند چوگرد چوڌار پرم سندو وايو منڊل پيدا ٿي وڃي. پرم پيچ ۽ پاپ کان ڇارو، ٽڪار ۽ نفرت

ڏسڻ ۾ اچن ٿيون. تنھن کي تون برھم ڄاڻ.

جنھن وستوءَ کي لوڪ ڪنن سان نٿا ٻڌن، پر جنھن وستوءَ جي سٽا سان ڪن ٻڌي سگھن ٿا، تنھن کي تون برھم ڄاڻ.

جا وستو پراڻن سان پراڻ ڪريا يعني سواس ڪڍي ۽ چڙھي ٿي، جنھنجي ملل شڪتيءَ سان پراڻ سواس ڪڍن ٿا ۽ چڙھن ٿا يعني پراڻ ڪريا وارا ٿين ٿا، اُنکي تون برھم ڄاڻ.

مطلب ۽ اُپديش: برھم ھن سنسار جي اندر ۽ سڀني وڏن پدارٿن کان وڏو آهي. اُھو برھم گياني ودوان، گيان درشٽيءَ سان برھم کي پنھنجي ھردي جي غفا ۾ براجمان ڏسن ٿا. برھم سڀني جي اندر ھردي جي غفا ۾ وياپڪ آهي. انتھڪرڻ ۾ براجمان آتما برھم آهي.

ته ڀڳوان هاٿيءَ سان ڇڪري ڪانه سگهندو؛ پر ڀڳوان پريم جي ڏوريءَ، مست هاٿيءَ لاءِ به پريم ڀاونا اندر ۾ آڻڻ ٿيس. ٻيا ٻه ٻانهه جي هلندو هليو. خيال ۾ به ڪين آيس ته هاٿي مست آهي، اُن سان لڙڻ گهرجي، يا ڀڄي ڀاڄ ڪرڻ گهرجي. هاٿيءَ تي پريم جو اهڙو اثر ٿيو، جو سونڊ هيٺ ڪري. ڀڳوان جي اڳيان شانت ۾ بيهي رهيو. ڀڳوان به پنهنجو هٿ هاٿيءَ جي سونڍ تي پيار سان گهمايو. پريم وشالتا تي جيت پاتي.

ڪرشن ڀڳوان پريم جو روپ هو. سندس مٺڙي مرليءَ مان به پريم جون اهڙيون ته ڌارائون نڪرنديون هيون، ڇولڙيون ڇلنديون هيون، جو سڄو واهو منڊل اهڙو ته پريم سان ڀرپور ٿي ويندو هو، جو نه فقط گوپ گوپيون اچي لڳي ويندا هئا، ڳئون گوال موج مستيءَ ۾ اچي ويندا هئا، پر ڀانگر به پنهنجو زهر ڀلجي اچي لڳندا هئا.

پريم جيترو به ڏبو، اوترو اوس واپس ورندو. بال (ڪينهو) جيترو به زور سان ديوار تي اڇلائبو، اوترو زور سان واپس ورندو.

سوامي ويويڪانند چيو آهي، "ڀلائيءَ جي ڪاري ۾ سڌالت آهي ته ڀاور (ڀلائي) ڪانهو (ڀلي ساڪي) مان نڪري ڪانهو ۾ ٿي چڪر پورو ڪري ٿي. ساڳي ٿي ڳالهه پريم ۽ تڪرار سان آهي. پريم ۽ تڪرار به جنهن نڪتا، اُتي اوس واپس ورندا. انڪري ڪنهن کي به

جي عوض ۾ ٻه ٻول. جيئن گنگا ندي پنهنجي پاڻيءَ جو
لاڀ اُن ماڻهوءَ کي ڏئي ٿي، جو ڪنهن قيمت، گند
ڪچرو منجهس ڦٽو ڪري ڪيس ٻڏڻو ڪري ڇڏي.

ٻڌ ڀڳوان مهان تياڳ ۽ ڪٺن تپسيائن بعد سنديش ڏنو
سنيهه جو، پريم جو، مترتا جو. چيائين سڀ سان پريم
ڪريو. جيئن ماتا پنهنجي جان جوکو کڻي به پنهنجي
پيٽ ڄائي جي نگهباني ڪندي آهي، تيئن هرهڪ
منش کي سڀني ساهوارن لاءِ بيحد پريم ڌارڻ گهرجي.

سوامي وويڪانند چيو آهي، "پريم سروپ ٿي
جيت پائي سگهي ٿو. هڪ جوان ماتا هڪ ڏينهن گهٽيءَ
۾ وڃي رهي هئي. ڪتي مٿس ڀؤنڪيو. ڊپ ۾ ڀرجي،
ڀرسان هڪ گهر ڏانهن ڊوڙي ويئي. ٻئي ڏينهن گهٽيءَ
۾ پنهنجي ٻالڪ سان وڃي رهي هئي. اوچتو شينهن
اچي پرگهٽ ٿيو ۽ ٻالڪ تي اُلر ڪيائين. ماتا ڊوڙي
اچي ڪان وئي، پر پنهنجي جان جوکي ۾ وجهي، ٻالڪ
کي بچايائين. ٻالڪ لاءِ پريم ڊپ تي جيت پائي."

ٻڌ ڀڳوان جي ڳالهه آهي ته هڪ ڏينهن راج ڳرهه ۾
پنهنجي ساٿي ڀڪشن سان ڀکيا لاءِ وڃي رهيو هو.
سامهون مست هاٿي ايندو ڏٺائون. ڀڪشن ٻڌ ڀڳوان کي
آگاهه ڪيو ته خوفناڪ ۽ خطرناڪ هاٿي اچي رهيو آهي،
پاسو ڪرڻ جڳائي. پر هان ٻئل ماڻهن کي ته ڊپ ٿيو
ته هاٿي ڀڳوان کي ماري ڇڏيندو. ڪن وري سمجهيو

وچار ڪرڻ آڻيندو. سدائين سڀن لاءِ ڀلو ۽ بهتري ئي پئي چاهي. سڀ سان پريم جو ورتاءُ، ساڳيو ئي ٿو ٿئي. سڀني جو ڀلو ۽ بهتري ٿي چاهي. پاڻ جو دک، پنهنجو دک، ڪري پالئبو.

سنت ونوبا ڀاوي چيو آهي: "جڏهن انسان کي ڪن ۾ سور پهچندو آهي ته، ڳوڙها اکين مان وهندا آهن. جيڪڏهن اک کي ڪو ڇيهو ڪونه رسيو آهي ته اک مان ڳوڙها ڇو ڳڙن ٿا؟ اک جواب ڏيندي ته، اسين سڀ هڪ آهيون ۽ پاڻ جو رنج ۽ راحت پنهنجو ڪري ٿيون ڄاڻون. پير ۾ ڪنڊو لڳندو آهي ته، هٿ انهي کي ڪڍڻ لاءِ بيتاب ٿي هڪدم اوڏانهن ڊوڙندو آهي ۽ انهن کي ڇڏيندو آهي ته، مان اوچ درجي جو آهيان ۽ اهڙي هيٺين انگ جي سهائتا ڪرڻ لاءِ ڪين لڙندس. هٿ کي اوتائين شانتي ڪين ملندي، جيستائين ڪنهن پير مان اهو ڪنڊو ٻاهر ڪين ڪڍيو آهي. انسان انسان جو ساٿ، اهو ئي ڌرم آهي ته اوچي ڳالهه هلڻ بدران پنهنجي ڏاڍيل ۽ پيڙيل هر پاڻ سان پريم ڀريو ورتاءُ ڪريون."

سڀني ساهوارن سان پريم ڪرڻ ڪري پنهنجي اندر کي ۾ اٿاهه آنند پراپت ٿو ٿئي. موج جون لهرون اڇلون ڏيڻ لڳن ٿيون. آمريڪا جي اڳوڻي پريزيڊنٽ ابراهيم لنڪن واٽ ويندي پريم وس ٿي جڏهن ڪيچ ۾ ڦٿڪندڙ

کين ڌڪار، ڇاڪاڻ ته ڌڪار جا ٻهجي اندر مان نڪري ٿي، سا نيٺ تو وٽ واپس ايندي. پريم ڪندين ته پريم ئي واپس ايندءِ. ڇوڻ جاڻ ته منش جي هردي مان جيڪا ڌڪار نڪري ٿي، سا سوري زور سان وٽس واپس وري اچي ٿي. ڪجهه به اُلڪي روڪي ڪين سگهندو. ساڳيءَ ريت پريم جو هرهڪ قطرو به وٽس واپس ايندو.“

سوامي رامداس چيو آهي، ”پريم ئي هن پرٿويءَ تي اعليٰ ملڪيت آهي. غريبن، دکين ۽ مايوسن سان همدردي ۽ پريم سيوا جي پالنا ئي لاءِ لاڀدائڪ وسٿو آهن.“

هندي ڪوي جون هي سٽون دل تي لڳي ٿيون اچن:

سڀ سي ڪر لو پيار جڳت ۾،
ڪوئي نهين هئي پرايا.

سڀني سان پريم ڪرڻ جڳائي - پرائو ڪو به ڪونه آهي- سڀ پنهنجا ئي آهن.

سڀني سان پيار ڪرڻ ڪري، انسان ۾ خاميون خرابيون، عيب اوگڻ دور ٿي سگهن ٿيون. سڀني سان پريم ڪجو ته وير ورود، ساڙ حسد، چڙهت چڙائپ، ڪوڙ ڪپٽ، لڏا گلا، هاڃي هرج، چغلي يا بدگوئيءَ جا ويچار اندر ۾ ايندا ئي ڪونه. پنهنجي سڪلڻ لاءِ پيار، ڪڏهن به منهن اندر ۾ سندن خلاف اُلٽو اُبتو

واپس ڪونہ ورندو. چوندا آهن تہ ڏٺي نہ سگهجي تہ ڏکوئجي بہ ڪين.

رشي ٽالسٽاءِ چيو آهي، ”جتي پريم آهي، اتي پرميشور آهي.“

”پريم پرميشور ڏانهن هلڻ لاءِ سرل ۽ سولي واٽ آهي. جو پنهنجي ڀاءُ (هر انسان) کي پريم ٿو ڪري، سو پرڪاش ۾ ٿو گهاري. پريم ڪيول اکرن ۾ ڪين پر عمل ۾ ڪرڻ گهرجي. هڪ ٻئي سان پريم ڀريو ورتاءُ ڪرڻ گهرجي، ڇاڪاڻ تہ پريم پرميشور آهي ۽ پريم ڪندڙ پرميشور کي ڄاڻي ٿو، پرميشور ۾ گهاري ٿو ۽ پرميشور اُن ۾ گهاري ٿو.“

سونن کي وچ چوڪي ٻاهر ڪيائو ۽ سمورا ڪپڙا گڏ ۾ گندا ٿي ويس، اُنهن چاهيو ته ڪپڙا برابر گندا ٿيا اٿم، پر آنند جيڪو مليو اٿم، سو ڪٿ ڪرڻ کان ٻاهر آهي.

ساڳيءَ ريت هندي ڪويءَ به چيو آهي:

راهه ۾ آئي جو دين دکي،
سب ڪو گلي سي لڳائي چلو.

دکين کي گلي سان لڳائڻ، سندن دل وٺڻ، کين آٿت ۽ سنتوش ڏيڻ ۾ پاڻکي آتمڪ آنند پراپت ٿو ٿئي. پريم - پرش کان ڌڪار ۽ نفرت سوين ڪوهه پري ڀڄندا. پر ڀڳوان به چيو آهي، ”ڌڪار ٿي پريم سان سمپورڻ جيت پائي سگهجي ٿي.“

پريم ڀريل اکرن ۾ اٿاهه جادو ٿئي. ڪو ڪاوڙيو ويٺو هجي، غصي ۽ جوش ۾ هجي، ان سان ٻه اکر قرب ڀريا وچ ڳالهايا ته سندس غصي ۽ ڪاوڙ ٿي گهٽجي قدر ٿڌو ٺيڪ ٿي ويندو. ”ٻهر ٻن ٽون پاڙيج، پاڙڻ ٻوءِ ٻهون ٿي.“

ڪو ڪٺن ڪم سان اچي، مدد لاءِ وينتي ڪري، انجو ڪم ڪري سگهڻ ممڪن ڪين هجي ته به انکي رکو جواب ڏيڻ بدران جيڪڏهن پريم ڀريل اکرن ۾ ٻڌائجي مجبوريءَ جو ساٿس ورتن ڪبو ته پوءِ اڳئي سندس ڪم ڀلي ڪين به ٿيو ته به راضي سان

معاف ڪرڻ ۾ آنند آتاهه، تو پراپت ٿئي. خوشي پيدا ٿي ٿئي - ڪاوڙ ۽ غصي ۾ اچڻ، وڏو ورونڌ جي وس اچڻ ڪري ٻنهي ٻي ٻن جي شانتي ڀڄي ٿي وڃي، اندر ۾ آنند مائل ٿي رهي. وڏو وٺڻ ڪري ٻئي کي ڪٿي نقصان رسي يا، نه پهچي يا. هاڃي گهٽ ڪانه ٿي پهچي. لاشڪ ڏمر ۽ وڏو ڏک آهي.

شاهه صاحب چيو آهي:

امي ڪمي § نهار تون، ڏمر وڏو ڏک،
مڇان صبر سک، جي سدوارڻا! سمجهين
ٿمي ڪمي نهار تون، ڏمر ڏولائون،
ڪئي سالاڻون، جي آيئن انهيءَ پير ٿي.

نيويارڪ جي هڪ ڊاڪٽر جو چوڻ آهي ته ونس جيڪي مريض ايندا آهن، تن مان سٺ سيڪڙو کن ته اهي هوندا آهن، جي غصي يا جوش ۾ اچڻ ڪري پاڻ کي بيمار سمجهندا آهن. سائين وڏو کين بيمار ڪري ڇڏي. دوائن پيئڻ يا گورين وٺڻ بدران ”معاف ڪرڻ“ جيڪر کين ترت شفاياب ڪري.

ٻئي هڪ ڊاڪٽر جو چوڻ آهي ته هڪ بيمار غصي ۾ ايترو ڀرجي ويو، جو ڪيس ڪيو ن ڦڪجهه فرق ٿي کين پهون هڪ ايت راهه رهائي وٺي رمندو رهيو.

---

* ڪڇيءَ جو ڪهڙو § صبر ڪري

خطا معاف ڪر

پيغمبر محمد جي تلوار تي اکر اُڪريل هوندا هئا:
"جو توکي ڏکوئي، تنهنکي معاف ڪر؛ جو تو سان
برائي ڪري تنهن سان ڀلائي ڪر، هميشه سچ ڳالهاءِ،
پوءِ اُن ۾ ڀلي خود توکي نقصان رسي".

ڪي ڳالهيون ٻڌيا هوندا، جي ڏکوئيندڙ کي معاف
ڪن ٿا. ڪو ڪين حرف ٻولي، وٺي ڇڏي وڃي ٿا اُبتو
سبتو ڳالهائي، ته اُنکي موت ۾ جواب نه ڏين. ڪنهن
سان اُلٽو اثر ٿئي، ڪيس هاڻي ٿا ڇيهو رسائو وڃي،
"ايمان ۾ ٿا ترادر تيس ته هو اڪثر ڪري جوش ۾ اچي
ويندو، غصي ۾ لعل ٿي ويندو. اندر ۾ اگلي لاءِ نڪار
پيدا ٿي ويندس ۽ بدلي وٺڻ لاءِ گهات گهڙيندو. ورلو
ڪو هوندو، جو اهڙيءَ حالت ۾ ڏکوئيندڙ کي معاف
ڪندو، فراخ دل ٿي سمجهه، وساري ڇڏيندو. جيسؤ
ڪرسمس جهڙا ڪي آگرين ٿي ٻيڻا جيترا ليندا، جو هڪ
ڳل تي ڪير چماٽ هڻين ته ٻيو ڳل اُنکي ڦيرائي ڏين.
شاهه صاحب چيو آهي:

"سٺي وٺ ڪن سين، وراڻيج م ور ي،
هاديءَ جي هدايت جي، آهي ايءَ ٻري". *

ڪرڻ شروع ڪري ٿو. وڃي پيءُ ڳالهه ۾ پوي.

گهڻن ماڻهن جي وچ ۾ ڏکئي وٽي وڃيس ۽ ٻڌڻ لڳي. پوءِ ڪر ڏانهس وڌيڪ سختي تقرير ڪري ٿو، جوش ۾ اچي وڃي. پٽ کي بهتر ڪار ۽ بهتر بنگلو ڏسي ٿو کيس ڏک ۽ پڙهي وڃي. تنهن ۾ سڦلتا حاصل هوندي ڪافي ڌن دولت هوندي ته ئي آرام هوندو هو.

ان جو ڪارڻ هيءُ هو ته ٻال اوستا ۾ پنهنجي پتا کان ڏاڍو ڊڄندو هو. پٽس وڏو وڪيل هو. هو وساري ڪين سگهيو هو ته پٽس کيس چيڙائيندو هو، ڌمڪائيندو هو. مٿس چڙهو ٿي ڪندو هو، کيس بيوقوف سمجهندو هو، اڪثري ٻالڪ سمجهڻ لڳو ته ڪنهن به حالت ۾ پيءُ کي راضي ڪري ڪين سگهندس. جيڪي ٿو، ڪندو هو، سو اُلٽو اُبتو سمجهيو ويندو هو.

ڇهن ورهين جي عمر ۾ بستر آلو ڪري ڇڏيائين- پٽس ڏاڍو هڻيس ۽ اهڙو ته چيڙائيس ۽ ڌمڪايائينس، جو وڏو ٿيو ته به اهو ياد هوس. پيءُ جون شوخ اکيون ۽ جوش ڀريو مهانڊو اچي اکين اڳيان بيهندو هوس.

سندس اندر ۾ پنهنجي پيءُ لاءِ تڪار ۽ نفرت گهر ڪري ويٺي هئي. ڏاڍو جوش ايندو هوس. اڪثري سڏائين ئي آرام هوندو هو. من جي شانتي هوندي ئي ڪانه هئس.

سندس حال بڇڙي، کيس صلاح مليءَ ته پنهنجي اندر مان تڪار ۽ نفرت ڪڍي ڇڏ- پنهنجي پيءُ کي معاف

اڪري اها صحتمند عادت آهي ته ٻئي کي معاف ڪجي.

نارمن ونسينٽ پيل پنهنجي هڪ ڪتاب Art of Living ۾ لکيو آهي ته هڪ استري پنهنجي هڪ مِتر کي چيو ته مان پاڻ کي ايترو بيمار پئي ڀانيان. سندس مِتر کي ڄاڻ هئي ته ان استريءَ جا پنهنجي پيءُ سان ڏاڍا سٺا ڪين هئا. سندس بيماريءَ جو وستار ڏئي کيس شانت نموني چيائين، "پنهنجي پيءُ کي معافي ڏي." ڏاڍو جوش وٺي ويس. "پيءُ کي معاف ڪريان؟ ڪداچت ڪين." سندس مِتر وراڻيس "پوءِ ته پل پئي بيماري ڀوڳ. سندس جو سور وٺي وهي رهه."

ٿورن ڏينهن کان پوءِ ساڳي ئي استري پنهنجي مِتر وٽ آئي. ٺيڪ ريت هلي رهي هئي، خوش پئي لڳي. اچي چيائينس: "تنهنجي صلاح مڃيم. پيءُ سان گڏيس. کيس معافي ڏنم. هينئر پاڻ ۾ ڪير ڪٺا ٿي ويون آهيون. جنهن ڏينهن کيس معاف ڪيم، ان ڏينهن منهنجا سڀ ڏک درد دور ٿي ويا. هاڻ ته ڪا به جهوني تڪليف ڪانه اٿم."

The Art of Real Happiness ڪتاب ۾ لکيل آهي ته هڪ سهڻو جوان، چست دماغ وارو سمجهو، چڱي پئسي وارو، ڪامياب واپاري هو، پر ڪنهن ميٽنگ ۾ ڳالهائڻ مهل ته پيو ٿڙڪي. ڪو ويچار ظاهر

گهڻو اڳي معافي ڏئي ڇڏجي ۽ سمورو واقعو وساري ڇڏجي. ڄڻ ڪجهه ٿيو ئي ڪين هو.

شاهه صاحب به ساڳي ئي صلاح ڏني آهي:

"هو ڇولئي، لوم ڇڙ، والـــان ورائي وڃڻ،
سڄي سٽن سڌ ڇڏي؛ من ماري ڪر مڙڻ،
ڪالهه* وڏائي ڪڻڻ§، ڪيني‡ منجهان ڪين ٿئي."
ڪيني منجهان سڄ ڀڄ ڪي ڪين لڌو ٿئي.
"ڪنهن ڪين ڀرائيو، ڪيني منجهان ڪين"
"پالڻ ۾ پائي، وڌو ڪيني وارو ڪين ڪي."

مرڳو پنهنجي زندگيءَ زهر ٿي ٿئي. لائونس چيو آهي: "ڪو توکي هاڃي رسائي ته به تون ان سان ڀلائي ڪر. چڱي سان چڱو ٿيءُ. بري سان به چڱو ٿيءُ، جئين هو آئينده ۾ چڱو ٿئي. وفادار سان وفادار ٿيءُ. بي وفادار سان به وفادار ٿيءُ، جئين هو آئينده ۾ وفادار ٿئي."

جيسوع ڪرسٽ چيو آهي: "پنهنجي دشمن کي پيار ڪر؛ جيڪي توکي ڀٽ پارائو ڏين، تن کي آسيس ڪر؛ جيڪي توکي تڪارن، تن سان ڀلائي ڪر؛ جيڪي توسان انياءُ ڪن، تن لاءِ پرارٿنا ڪر."

راجندر سان سندس مائٽ ماڻا ڪيڪئي

---

*صبر. § طعام. ‡ بغض.

ڪر. هن خلاف ناراضپي کي ترڪ ڪر. پنهنجي پيءُ ڏانهن شيءِ اچاڻون موڪل. هملاءِ پرارٿنا ڪر. ساڻس وڃي گڏج. ياد ڪر تہ، تنهنجي پيءُ تنهنجي لاءِ ڪيترائون سٺيون ڳالهيون ڪيون هونديون.

هن صلاح مڃي. آهستي آهستي پنهنجي پيءُ ڏانهن رخ ۾ ڦيرو آڻيندو ويو. نفرت جي بدران پنهنجي پيءُ ڏانهن پريم پيار اکين سان ڏسڻ لڳو. ان بعد هي آرامي دور ٿي ويس ۽ شانتي اچي ويس.

انجيل ۾ لکيل آهي: "جيڪڏهن تون ٻين جون ڏنگايون معاف ڪندين تہ تنهنجو سورڳي پتا توکي بہ معاف ڪندو. جيڪڏهن تون ٻين جون، خطائون ڪين معاف ڪندين تہ تنهنجو پتا پروردگار توکي بہ ڪين معاف ڪندو."

ٿامس چيو آهي: "پاڻکي ڪجهہ بہ معاف ڪين ڪر، پر ٻين کي گهڻوئي معاف ڪر."

شيڪسپيئر چيو آهي، "Pardon is the word for all" "خطا معاف ڪرڻ هڪ ئي اکر (منتر) سڀني لاءِ آهي."

معاف ڪرڻ جي ڪهڙي نہ مهما آهي! سڀ سمنا مهاتمائون، پير پيغمبر بہ چئي ويا آهن تہ ڪير بہ ڪجهہ، ڪري وجهي، جاڻي ٻجهي يا بي خياليءَ کان، ڏسي وائسي يا اڻ ڄاڻائيءَ کان، تہ صلاح ڀلو آهي تہ، ري

حسين ورائيس، "مون نه ڪاوڙ ڪانه ڪئي آهي."
غلام وڌيڪ چيو، جو پنهنجي پاڻ کي معاف ڪري ٿو، بهشت اُنلاءِ آهي."

حسين چيس: "مان توکي معاف ٿو ڪريان."
غلام آيت جي باقي سٽ اُچاري، "ڇاڪاڻ ته الله تعاليٰ سخيءَ کي ٿي پيار ڪري ٿو."

حسين هڪدم چيو، "مان توکي آزاد ٿو ڪريان. تون هاڻ منهنجو غلام ڪين آهين ۽ توکي چار سؤ چانديءَ جا سڪا ٿو ڏيان."

جنت سچ پچ اُنهن جي آهي جي جوش ۾ ڪين ٿا اچن ۽ غصي کي روڪڻ ڪري، حسين کي ڪيڏي نه خوشي ٿي؟ پاڻ غلام کي انعام ڏئي ڇڏيائين.
شاهه صاحب چيو آهي:

ڪم! ڪمند ن ڪتيو، هارائو هوڙن *،
چکو نه چوندن، هو جو ساءُ ‡ صبر جو.

هڪ پيري گوتم ٻڌ کي ڪنهن شخص ڏاڍو بد شد ڳالهايو ۽ مٿس ڏاڍا ڇوهه ڇنڊيائين ۽ گوتم ٻڌ صبر ۾ رهيو، سوچ ۾ ڪيس ڪجهه بـ، ٽڪو ڪين بوليائين.

* هوڏيون. ‡ سواد.

شاهيءَ اترق ڪيو. ڪانئس راڄ کسي پنهنجي پيٽ
جائي پٽ کي تخت تي وهارڻ جو منصوبو سڦلتا سان
سٽيائين. ان هوندي به راجپتر پنهنجي اندر ۾ غصي
کي جهجهو ڪاڻ ڏني، پنهنجي ماڻهنءَ ماتا کي اوترو
ئي پيار ڪندو رهيو، جيترو سڳيءَ ماتا کي. ڏانهس
پيار ۾ رنگيءَ ماتر به ڪمي ڪانه ڪيائين. ساڳيءَ ئي
عزت ۽ قرب سان ڪانئس موڪلائي، مرڪندي مشڪندي
بنواس ڏانهن راهي ٿيو.

انگريزيءَ ۾ چوڻي آهي: "To err is human, to forgive is divine" "خطا ڪرڻ انساني ڪمزوري آهي؛ معاف ڪرڻ ايشوري گڻ آهي." جڏهن هرهڪ انسان خطا ڪري سگهي ٿو ۽ ڪري پيو، تڏهن ايشوري گڻ اپنائي، ڇو ڪين هڪ ٻئي کي معاف ڪري ڇڏجي؟

ڪربلا جي شهيد حسين بابت ڳالهه ڪندا آهن ته هڪ پيري هو دسترخاني تي کاڌو کائي رهيو هو. سندس هڪ غلام دسترخاني ڏانهن ڪاڌو آڻي رهيو هو. اتفاق سان هڪ گرم ٿالهي سندس هٿ مان کسڪي وئي ۽ وڃي حسين جي گوڏن تي پئي. غلام ڏاڍو هراس ۾ اچي ويو. حسين ڪجهه چوي ئي چوي، انهن کان اڳ قرآن شريف مان آيت اچاريائين، جنهن پنهنجي جوش ۽ ڪاوڙ کي روڪي ٿو، انهنکي مالڪ معاف ڪري ٿو."

اوگڻ معاف ٿي سگهن ٿا

مندرن ۾ اڪثر ڪري هيٺيون سٽون ارداس وقت يا ٻيءَ طرح ٻڌڻ ۾ اينديون آهن:

”جتني سمندر ساگر ۾ نير ڀري
اتني اوگڻ هماري؛
ديا ڪرو ڪجھ مهر اپڻو
ڏبندي ٻيڙو تاري.“

يا جڳديش واريءَ آرتيءَ ۾ سٽ آهي:

”مان مورک کل ڪامي....“

اهو برابر آهي ته هرهڪ انسان ۾ ڪي نه ڪي اوگڻ اوس هوندا ئي، پر انهن ور ور ڪري طوطي وانگر اچارڻ ۾ پاڻ کي چوڻ سان ته مون ۾ ٻڌون بيشمار آهن، اوگڻ اپار آهن ته اهي رڳو ايشور کي آرادنا ڪرڻ سان ڪو معاف ٿي ڪونه سگهندا؛ ڪوئي ايشور انتظار يا اوسيڙي ۾ نهاري ويٺو آهي ته مٿس رڳو چوي ته ديا ڪر، ڏبندي ٻيڙو تار، ته هڪدم تاري ڇڏيندو يا ڪيس اوگڻن کان آجو ڪري ڇڏيندو.

اوگڻن کان آجو ٿيڻ لاءِ ڪوشش پاڻ کي ئي ڪرڻي آهي. اوگڻ معاف ٿين، تنهن لاءِ ته اپاءَ پاڻ کي ئي وٺڻا

ڪنهن شش پڇيس، ”سائين! هن شخص هيڏو گناهه
ڪيو، اوهان کيس ڪجهه ڪين ورائيو!“

گوتم ٻڌ سمجهايس، ”مِتر، جيڪڏهن ڪير انڪاريءَ
کي ڪاڌو اچي ڏئي ۽ هو وٺڻ کان انڪار ڪري ته،
ڪاڌو ڪنهنجو ٿيو؟“ شش ورائيو، ”جنهن ڏنو اُنجو“
”ته پوءِ مون به اُن شخص جون گاريون قبول ڪرڻ کان
انڪار ڪيو ۽ اهي وٽس ئي رهيون.“

ڊاڪٽر راڌا ڪرشڻن پنهنجي گيتا ۾ لکيو آهي ته "ڪرم سدائين لاءِ ٻڌي ڪونه ٿو ڇڏي. پاپ کان مُڪت ٿيڻ جو مدار پڇتاءُ ڪرڻ تي آهي. پڇتاءَ جي معنيٰ آهي دل ۾ سچو پڪو فيصلو، گذريل پاپن کان پورن افسوس ۽ آئينده لاءِ پاپ نه ڪرڻ جو پڪو ارادو."

نامديو مهاراشٽرا ۾ هڪ وڏو سنت ٿي گذريو آهي جوانيءَ ۾ هو هڪ وڏو ڌاڙيل ۽ خوني هو. هڪ ڀيري ٨٤ گهوڙيسوارن تي حملو ڪري، ڪين ماري ڇڏيائين. پوءِ عادت موجب مندر ۾ ويو. مندر ۾ نظر وڃي پيس هڪ استريءَ تي، جا پنهنجي ٻچڙي کي ڇڙٻون ڏيئي رهي هئي. سندس ٻچو روئي رهيو هو، ڇاڪاڻ ته ٻار اڄ کيس ڇتو ڪيو هو. نامديو ان استريءَ سان وڃي ڳالهايو، جنهن کيس ٻڌايو: "مان وڌوا ٿي پيئي آهيان ۽ ٻالڪ يتيم، ڇاڪاڻ ته منهنجو پتي عام قتلام ۾ مارجي ويو، جڏهن هڪ ڌاڙيل ٨٤ گهوڙيسوارن تي خوني حملو ڪيو." اها دل ڏاريندڙ وارتا ٻڌي، نامديو جي دل اوم ٿي وئي. مندر ۾ مورتيءَ اڳيان وڃي پنهنجي پڇتاءَ جو اظهار ڪيائين. ڏانو پنهنجي ڳچيءَ تي وهائڻ لڳو. پوڄاري اها روئداد ڏسي ڏڪي ويا ۽ کانئس پڇيائون: "اهڙو قدم ڇو ٿا کڻو؟" ورائيائين: "آءٌ پاپي آهيان. ايشور مون تي رحم ڪري." پڇتاءُ ڪرڻ بعد هو پنڍرپور

آهن. اوڳڻ ضرور معاف ٿي سگهن ٿا. ان لاءِ ڳالهيون آهن. هڪ سچو پڇتاءُ ڪرڻ. پڇتاءُ ڪرڻ بعد دل ۾ سچو ڦيرو اچي سگهي ٿو. شاهه صاحب چيو آهي، ”توبهه جي تائيد سان، ٽري ويا طوفان“. ٻيو پورن ڪرڻ، پاڻسان پڪ پڪائي ڪرڻ ته، وري ڪڏهن اوڳڻ جي اوڏو نه ڪين وينداس. ٽيون ٿي ايشور کي آڏاٽا ڪري سگهجي ٿي ته اوڳڻن کان ٽار. پنهنجي مهر جو مينهن وساءِ.

سري راجگوپال آچاريه چيو آهي، ”اسان جا پاپ گهڻا به هجن، پر جڏهن اسين سچو پڇتاءُ ڪنداسون ۽ پوءِ ايشور جي ڪرپا اڳيان سر ٽيڪينداسون، تڏهن هو اوس اسانجي رکيا ڪندو.“ وڌيڪ چيو اٿس، ”پاپن کان ڇوٽڪارو شبدن يا منترن اچارڻ، يا ورتون ۽ ڪرياون ڪرڻ يا پروهت کي دان ڏيڻ سان ڪو به ملي سگهندو؛ پرانشچت ضروري آهي.“

شنڪر آچاريه چيو آهي: ”منش جيڪڏهن پاپ ڪرڻ کانپوءِ پڇتاءُ ڪري ته هو ان پاپ کان مڪت ٿي سگهي ٿو. وري پاپ نه ڪرڻ جو پڪو ارادو ڪري ته پوءِ پوتر ٿي ويندو.

بودي ڌرم سوتر چوي ٿو؛ ”منش جيڪڏهن هر روز پنهنجي ڪيل پڇڙن ڪمن تي غور ڪري، من ۾ پڇتاءُ ڪري ۽ آئينده لاءِ سنجم سان هلي ۽ سچيت ۽ پوري سجاڳ رهي ته پاپن کان آجو ٿي ويندو.“

ڏينهن پيو ويچار ڪندو ته، مان ڪريل آهيان، ڏکي آهيان، ڪجهه ڪين آهيان ته ٿيندو به ڪجهه ڪين. جيڪڏهن چوندو ته هائو آءٌ سڀ ڪجهه آهيان ته ٿيندو به سڀ ڪجهه.”

ائين ڪڏهن ڪين چئجي ته، مان مورک آهيان، ڪمزور آهيان ۽ پٺتي پئجي رهيو آهيان. ويچار ڪبو ته ڪمزور آهيان ته ڪمزور ئي ٿبو ۽ اڳي الڳان بهتر. “A Saint's Call to Mankind” پستڪ ۾ لکيل آهي: ”قصور ڪرڻ بعد ان تي ويچار ڪندو رهڻ وڏو قصور آهي. ور ور ڪري چوڻ: ”آءٌ پاپي آهيان؛ اهو ملين چڪر ۾ ڦيرائيندو پائڻ مثل آهي. مان ساڌڪ آهيان، نشڪلنڪ اوستا جو ڪانڪي آهيان، ائين چوڻ صحيح رخ آهي.”

سري رامڪرشن پرمهنس ديو چوندو هو، ”ڪيترا ماڻهو چوندا آهن ته، اسين هڪ ليچ، ڪيڙي مثل آهيون. اهڙيءَ ريت پاڻکي ڪيڙي سمان سمجهي، ڪجهه سمي بعد انهن ۾ لستا ٿيو پون. انسان جي من ۾ ملولتا اچڻ ڪين ڏجائي. اتيءَ جي مارڳ ۾ نراسائي وڏي ۾ وڏي اٽڪ آهي. انسان جهڙا ويچار ڪندو، اهڙو ئي ٿيندو.

ويو، جتي پاڪ ۽ پوتر جيون گهارڻ جو پرڻ ڪيائين.

هڪ استري جنهنکي پنهنجي ڪاسائڪي ڪارروائيءَ سان وڏا ڪري چڙهيو هئائين، انهنجا گوڙها ڏسي، هڪ مها پاپي پڇتاءُ ڪرڻ بعد مهان سنت ٿي پيو ۽ ڪبير، سان جي پشچاتاپ ۾ پگهريءَ بعد پرميشور ڪئي پاليائين.

ڪامديو جي جيون مان اهو پرسنگ آهي ته پاپن ۽ اوگڻن کان آجو ٿيڻ لاءِ پهريان پڇتاءُ ۽ پوءِ وري اهڙي پاپ نه ڪرڻ لاءِ پرڻ ڪرڻ ضروري آهي. رڳو چوڻ سان ته مون ۾ اوگڻ اڪيچار آهن، اهي معاف ٿين، ڪين ٿيندا پر پاڻ ڪپ ڪوڙي ولهي رهندا. منش جهڙو ويچار ڪري ٿو، تهڙو ٿي ٿئي ٿو. ويچار ڪئي وڏي شڪتي آهي. هو صرف ويچار پيو ڪندو ته مان پاپي آهيان، اوگڻ اپار اٿم پر پاپن ۽ اوگڻن کان آجو ٿيڻ لاءِ ڪي به قدم ڪين کڻندو ته پاپي ٿي ٿي رهندو.

روم جي مشهور فيلسوف مارڪس آرليس چيو آهي: "اساڻجي جيوت اساڻجا ويچار ٿي ٺاهين ٿا. خوشيءَ جا ويچار ڪنداسون ته خوش گهاريداسون. ڏک جا ويچار ڪنداسون ته جيون ۾ ڏکي ٿينديءَ. بيماريءَ جا ويچار ڪنداسون ته بيمار ٿينداسون. ڊپ جا ويچار ڪنداسون ته ڊڄنداسون."

سوامي وويڪانند چيو آهي: "منش جهڪنهن راس

جي ڳالهه، جنهن ظاهري سندس بدن کي ڪو ايذاءُ نه ڪين رسايو، تنهن سندس دل کي زخمي ڪري ڇڏيو. اکين ۾ آب اچي ويس.

بيو ڪو ٻي واجبي ورتاءُ ڪري ته اهو در گذر ڪري نه وڃجي، پر پنهنجو پراڻو ئي جاءِ هلت هلي، ته ڪير نه جيڪر ڏکي ٿي پوي.

سوال آهي ته ڇا ان حالت ۾ ڏک ڪرڻ گهرجي؟ ڏک ڪرڻ مان ڇا ڪجهه ورندو سرندو؟ مرڳوئي من ۾ اشانتي ڪپ کوڙي ويهي رهندي. پيا ويچار ڪبا ته منهنجي متر ڪيئن مون سان اهڙي هلت هلي! انهن دل پاڻ وڌيڪ ٻيڻي ڏکي ٿيندي. من وڌيڪ پيو چلندو. پيو وَر وَر ڪري ويچاريندو ته، هيءُ منهنجي متر ڪيو ڇا؟ اهي ڳالهيون ياد ڪرڻ سان يا اندر ۾ ساڙيڻ سان، دل جي زخم تي مرهم ته لڳي ڪانه سگهندي، ڦٽ ڇٽي ته ڪين ويندو، پاڻ اشانتيءَ کي اندر ۾ ٿاهي ٽڪي ويهاري ڇڏيو. ڇاڪاڻ ته ڏک سور ڪيڻ يا متر جي هلت کي ياد ڪرڻ سان جيڪي ٿي گذريو، سو ميٽجي مسارجي نه، ڪين سگهندو، پر ٻاڻ پاڻ کي وڌيڪ ۽ ڏکي ڪندو رهندو ۽ چنتا ويڙهي وڪوڙي ويندي. ڏک اُسي چنتا کي جنم ڏيندو آهي.

پوءِ ڇو ڪين ٿڌي سيني، فلاسوفاڻو ر ونسي

گذرئي کي وسار!

ڪنهن سان سندس ڪو مِتر، ساٿي يا سنبنڌي، جنهن لاءِ سندس هردي ۾ قرب ڀري ڪنڊ هجي، انياءُ ڪري، مٿس اجايا سجايا ٺڪر ڀڃي، اُلٽا اُبتا الزام ڌري، من گهڙت ۽ بي بنياد ڳالهيون ڦهلائي، ڀلي هو ڪيترو به ڌيرجوان هجي، سهن شيل هجي، برداشت ڪرڻ جي ڀاونا هجيس، ڀلي ڇا وارو هجي ته به ڏک ضرور لڳندس، دل کي چوٽ اوس رسندس؛ من ۾ اٿل پٿل پيدا ٿي ويندس.

منصور جنهن اناالحق جو نعرو هنيو، جو روحاني راهه تي ايترو ته اڳتي وڌي ويو هو، جو چوائين ته، 'حق آءٌ آهيان'، تنهن تي جنهن ڪفر جو الزام لڳائي، کيس سنگسار ڪري، سوريءَ جي سزا ڏني ٿي وئي، تنهن ماڻهو مٿس پٿرن جا وسڪارا ڪري رهيا هئا، پر ڪو به اهو لوڻو ڪونه آيس. پنهنجي ايمان اعتقاد تي پختو ۽ پڪو هو. دل ۾ رتيءَ ماتر به دک ڪين ٿيس. صبر سان سهندو رهيو. وات مان ٻڙڪو به ڪين ڪڍيائين. اچانڪ سندس هڪ دوست ڏانهن هڪ گل اڇليو. بيحد دک ٿيس، ڏڏڪو اچي ويس. ٻين جا پٿر مرڪندي مشڪندي سهي رهيو هو، پر دوست

وسارڻ لاءِ پراڻا ڪجهي تہ پنهنجي من کي شانتي ڏيندي. انهن ڪرڻ سولو ڪين آهي، پر ڪجو تہ ڏک جو ڏنگ هلڪو ٿيندو ۽ زخم کي مرهم لڳي ويندي."

پيشدس سترالڪ چيو آهي: "جڏهن اهن ڳالهہ ويچار ڪرين تہ پنهنجي من تان ميساري ڇڏ، جيڪي هن توسان ڪيو آهي، جو توکي ڪڙو لڳو.... جيڪي بہ غلط فهميون اڀرنديون ٿيون توکي وڏيون، لفظ جن توکي چوٽ رسائي، پٿر جيڪي هن توتي وسايا.

آهي اهو ڏکيو، پر ڪوشش ڪر، وسارڻ جي ڪوشش ڪر، اهو ڪي، جو توکي ڇڙ ڏياري يا توکي بي آرام نہ ڪري، اهو صلاح ڀريو مارگ آهي. جنهن توکي ڏکويو آهي، سو ڪنهن وقت ۾ تنهنجو متر ٿي سگهي ٿو، جيڪڏهن تون اُدار نقط نگاهہ سان ڏانهس نهاريندين. رڳو اهو ڏس جو سٺو هجي ۽ نہ اهو جو توکي ڇڙ ڏياري."

انگلينڊ جو اڳوڻو وزير اعظم لائيڊ جارج هڪ دفعي گولف راند ڪرڻ لاءِ ڪلب اندر گهڙيو. سندس ساٿيءَ اندر گهڙڻ کانپوءِ در بند ئي ڪين ڪيو. لائيڊ جارج پٺتي موٽي دروازو بند ڪيو. چيائين تہ منهنجو اهو نيم آهي تہ دروازي مان لنگهڻ کان پوءِ در بند ئي ڪري ڇڏجي. سندس چوڻ جو مطلب هو تہ جيڪي ٿئي، لنگهي بند ڪيل باب سمجهجي.

فراخدل اُرت ڪيجي ته مبادا متان ڪن غلط اثرن هيٺ اچي، ڪن اڻ پورين ڳالهين يا بي بنياد خبرن اڻ ڄاڻ بعد اُلٽو گهڙيءَ ۾ گهٽجي ويو هجي، يا ٻي خبريءَ ڪان ٻل تي وڌيو هجيس. اهڙي درشٽي ڌارڻ، اهڙي نقط نظر اپنائڻ سان دل کي سنتوش ٿي سگهي ٿو. پوءِ ڇا ٿي پيو جي متان ڪجهه ڇيو ڳيا ڪيو؟ جيڪي ٿيو، سو ٿي گذريو. گذريءَ کي ڇا لاءِ ياد ڪجي؟ گذريءَ کي ته وسارڻ ئي ڀلائي. ڏنو ڪير ڪو ڳڻتين پڄڻ سگهندو آهي؟ اهڙيءَ ليکي ۾ پنهنجيءَ ويچار ڌارا کي نيڪي هاڪ سان ۽ جنهن متان ڏکوئيو، تنهن لاءِ شڀ ويچار ڪرڻ سان اشانتي پولان پيو ڪندي ۽ شانتي وري پيدا ٿيندي.

نارمن ونسينٽ پيل پنهنجي ڪتاب ۾ Tough-Minded Optimist ۾ لکيو آهي ته: ”ڪير توکي ڏکوئي ته ترت اُن زخم تي روحاني مرهم لڳاءِ، ڪيئن جو فراخدلانه رُخ اختيار ڪر، پنهنجي اندر ۾ هيٺين ويچار ڪر ته هن جو اهو مطلب ڪين هوندو يا اُن وقت هو پنهنجو سڄو ڀاڱو ڪين هو يا مان اُنکي نظرانداز ڪندس. اهڙيءَ ريت توکي ڪٿي ڏک ٿئي ٿو، ته هڪ دفعو ڏک ٿيندو، پر پوءِ پاڻکي ڀلائي ويندين، نه ته اهو ڏک ورڪ پڇري، آخر ڪرڙو روپ وٺندو.

اِي ڳالهه ته جڏهن ڪير ڏکوئي يا ڪاوڙائي ته ڏک

مان ڪڏهن ڪنهن پنهنجي ننگ، ٻانهن وڍي آهي؟
ڊڪ ڏيندڙ خيال هڪ قسم جو ڪوڙهه آهي. ان خيال کي وزن ڏيئي، ان ڪوڙهه ۾ پاڻکي پاڻ تي ڪيرائجي ته ٻيو ڪو به انهيءَ ڪوڙهه ۾ ڪنهن کي به ڪيرائي نه ٿو سگهي. هيءُ ڳجهو ڪوڙهه انسان جي دل ۾ رهي ٿو؛ انسان انهيءَ ۾ پاڻهي پاڻکي ڪيرائي؛ ڊڪي ٿيندو رهي ٿو. ان ڪان ٻچڻ جي واٽ فقط اها آهي ته ڊڪ ڏيندڙ ڦرلي کي ڪو به وزن ڪين ڏجو: پنهنجي ستا ڏيئي، پاڻ کي چو وڃي مارائجي؟ عقلمندي ته انهيءَ ۾ آهي ته اهڙي ڦرلي کي ڪو به آڌار ڪو نه ڏجي ته هڪدم ڪمزور ٿي ڪري پوندو ۽ جلد ئي ختم ٿي ويندو.”

مثال ڏئو اٿس ته سمجهو ته رام سهاءِ نالي هڪ جوان وشنو شرما نالي ماڻهوءَ کي ڪا شيءِ هٿ ۾ ڏني ته. هاڻي جي وشنو شرما اها شيءِ اُنکان پنهنجي هٿ ۾ وٺي ٿي ڪين يا وٺي هٿ مان ڇڏي ڏئي ته اها ڪيڏانهن ويندي؟ ضرور آڌار نه ملڻ سبب ڪري پوندي. ڦرلي جو به هو بهو اهو حال ٿئي ٿو. هن کي پنهنجو آڌار نه ڏبو ته ڌهه پهه ڪري پوندو ۽ سندس آزار ڪان ڇٽي پئبو.

ٻارن جي هڪ ڪتاب ۾ لکيل آهي ته هڪڙي ٻالڪ ڪيڏا لفظ چيا. ٻار هو سمجهڻ، انهن ڇيس نه پاءِ!

سوامي يوڳراج جي ”من درستي، تن درستي“ پستڪ ۾ لکيل آهي:

”خيال هڪ وڏي وٿ آهي، خيال ئي آهي جو حالتن کي وزن ڏئي ٿو، سندن اجهو ۽ آسرو ٿئي ٿو. جهڙين حالتن کي سکھ ۽ سدا نه ڏئي، بلڪ ليکي ئي ڪين، انهن ڏانهن ڌيان ئي ڪين ڏئي ته حالتن ۾ ڇوڙاڙي ۽ ڦڙهڪل هوندي آهي ۽ هر حالت ۾ حالتن کان آجو رهي سگهي ٿو.

آهي اختيار ۾ ڪنهن جي هٿان ”يوڳ“ ڏک کي سگهي
لڳي منصور کي سوري ته ئي سينگار جي مورت.

حالتون انسان کي هلاڪ ڪين ڪري سگهن، مگر سندس سنڪلپ ئي کيس خراب ڪري ٿو. حالتن جو تاثير تڏهن ٿو ٿئي، جڏهن اُنکي ليکي ۾ ٿو آڻجي يا اُنهن کي وزن ٿو ڏجي. انهن وزن ڏيڻ سان پاڻ کي حالتن جو شڪار بڻائي سگهجي ٿو.“

سوامي يوڳراج وڌيڪ چيو آهي: ”پاڻ کي پاڻهي ڇو ٿو ڪيرائين؟ خيالن کي اهڙو نه ليک. من جي خيالن کي ڪو وزن ڪين ڏي. جو خيال توکي ڏک ڏئي، اُن سان واسطو ئي ڇو ٿو رکين؟ دل جي پريشاني ڇو وڌي ويندو آهين؟ اُنڪان ڇٽڻ جو آسان اُپاءُ آهي ته اُن ڏانهن ڪو به ڌيان ڪين ڏي. پنهنجو خيال پاڻ کي ڏکوئي، سا ڪهڙي نه شرم جي ڳالهه چئجي؟ پنهنجي همت

رام نام جي سچي معنيٰ

هڪ بزرگ مٿر ڳالهيون ڪندي ذڪر ڪيو ته، شاسترن ۽ گرنٿن ۾ ڄاڻايل آهي ته رام نام جي جپڻ سان منش مُڪتي يا موڪش پراپت ڪري، مانش جنم سڦلو ڪري سگهي ٿو. مهڏهي وارن لکيو: "رام رام جپڻ ۾ شڪتي ۽ بل لاشڪ اٿاهه آهي، پر رڳو اکرن اُچارڻ سان ڪي ڪين ورندو."

دل تي تري آهي هڪ سٽ "واهگرو نام جهاز هڪ، جو چڙهي، سو اُتري پار." ان سٽ جو صرف اهو مطلب ڪين آهي ته واهگرو واهگرو اُچارڻ سان ٻيڙا پار ٿي ويندا. پرميشور جو نالو جپڻ معنيٰ:

١- پرميشور، جن خاصيتن لاءِ پرسڌ آهي، جن گڻن جو ڀنڊار آهي، جن صفتن جو سائين آهي، ان جهڙي پيروي ڪرڻ. پرميشور معنيٰ ستيه، پريم، ڪرونا، نياءِ، مِتري. پرميشور آهي سنتوش، سم ڀاونا.

سري گرو نانڪ ديو چيو آهي: "وڻ گڻ ڪيتي، ڀڳت نه هوءِ." يعني گڻن ڌارڻ ڪرڻ ۽ عمل ڪرڻ ڌاران ڀڳتي نه ٿي سگهندي. ڪوري جا ڪورا رهجي ويندا سون.

جيڪڏهن ڪو شيءِ ڪنهن کي ڏئي ۽ اهو انهيءَ کان اها
شيءِ نه وٺي ته اها شيءِ ڪنهن وٽ ويندي؟ ڇي وٽس
ئي رهجي ويندي. جڏهن وري چيائين ته تنهنجا گندا
لفظ مان توکان نه ٿو وٺان. انڪري اهي تو وٽ ئي آهن.
پوءِ مان دل ۾ ڇو ڪڙهان، ٻوسران يا ٻڙان ڇو؟

اسين به جيڪر اهو احساس ڌاريون ته ڪو به مٿر
انسان ٿي ڪهڙا به الزام ڌري، ڪيترو به گهٽ وڌ
ڳالهائي يا اُبتو اُلٽو ورتاءُ ڪري، ته اهڙن ڳالهين کي
پنهنجي اندر ۾ جڳهه ئي ڪين ڏيون ته اهي ڳالهيون
ڏيندڙ وٽ ئي رهجي وينديون ۽ پاڻ کي ڏک ڪرڻ يا
پنهنجي من جي شانتي وڃائڻ جو ڪارڻ ئي ڪو نه
رهندو.

گهرجي. پراڻن جي رڳو پچار ڪرڻ ۾ نه خاص ڪمائي ڪانهي. دل جي گهرائيءَ سان پچار ڪرڻ، صدق ۽ سرڌا سان پچار ڪرڻ سان آتميءَ جي راهه ۾ اڳتي وک وڌائي سگهجي ٿي.

گوڪا هڪ ونشا هئي. پاپ اپراڌ جي جيوت گذاريندي هئي. گهڻن جوانن جا جهڳا جهڙ ڪيا هئائين. سندس ناز نخري مٿان مست ٿي، ڪيترا جوان چرچر هيڻ ٿي پيا هئا. هڪ ڏينهن هڪ سادو اچي ونشا جي مڪان وٽان لانگهائو ٿيو. ڏاڍي پياس لڳي هئس. مڪان ڏسي اندر ويو. در کڙڪائي پاڻيءَ لاءِ وينتي ڪيائين. گوڪا کيس پاڻي پياري، پرم سان ڀوجن ڪارايو. سادو مٿس پرسن ٿي، کيس هڪ سندر طوطو ڏيئي ويو. هلندي کيس رڳو چيائين: ”ٿي سگهي ته ممت اڄ طوطي کان رام نام پڙهي اچارائج.“

گوڪا هڪ اڌ دفعو هر روز طوطي کي چوندي هئي:

پڙهه پٽ طوطا رام نام
چئه پٽ طوطا رام نام

گوڪا هولين ته پڙهي پلائي ۽ رام نام ڪونه اچاريو هو پر طوطي کي رام نام چوائيندي، سندس اندر ۾ رام نام لاءِ صدق اٿپن ٿيو ۽ سوچڻ لڳي ته رام نام جي سچي معنيٰ ڇا آهي. اها پاڻ جڏهن مجهس اٿپن ٿي، تڏهن رام نام اچارڻ جو مطلب سمجهائين ته

٢- پرميشور جي پورن رحمت سان ورتل: پرميشور کي اوتم، اڄهو ۽ آسرو سمجهڻ سان مدش ۾ نماڻائي، نهٺائي اچي ٿي ۽ آپو ۽ اڀمان غائب ٿي وڃن ٿا.

٣- پرميشور جي اپار انسان، سڀڪس خلقيل خلق سان پريم، سڀني کي ايشور جو روپ سمجهڻ، سڀني دک، پنهنجو دک، کري سمجهڻ، اوکيءَ ويل ساٿ ڀائهن ڀيلي ٿي بيهڻ، کنهن سان به وير ورود کين رکڻ، کنهن سان به چڙهت چٺائي کين کرڻ.

٤- ايشور ۾ پورن وشواس، سرڌا ۽ صدق ڌارڻ: پوءِ شکتي محسوس ٿيندي. دک ۽ سک، خوشيءَ ۽ غميءَ، جس ۽ اپجس، سڦلتا ۽ اسڦلتا ۾ سم درشٽي ڌاري سگهجي ٿي.

اهڙي طرح مٿين گرداڻن ذڪاڻن ۾ مجموعي ساڌنائي رام نام جي ڌاري لڳي پئي هوندي آهي. کٿن ۽ ڪتاب ۾ ور ور کري چيو ويندو آهي ته، "رام نام جپيو. اسر ويلي اٿي، ايڪانت ۾ ويهي ايشور جو نالو جپيو."

چوندا آهن:

"پوڻ ته پراڻ جي پچار،
الهن ڀڃهي کان ڌار، شل قادر کنهن کي نه کري!"

پراڻ جي پچار (رام نام جپڻ) هڪ ڌاڳو آهي پر پرڻ کي ٻاڌڻ لاءِ پريم گهرجي، تياڳ گهرجي، عمل

جو ڏوھون ۾ ضروري آهي . (ڳوٺن ۾ زالون وڇونءَ جي ڏنگ جو اهو علاج ڪنديون آهن .) . ايشور جو نام هڪ ٻيروني صدق سان جپڻ سان منش جا پاپ ڌوپي سگهن ٿا ؛ پر منش جو سڀاءُ اهڙو آهي جو وري پاپ ڪرڻ ۾ لڳي وڃي ٿو . هن ۾ ايتري اِڇا شڪتي ڪانهي جو پڻ ڪري ته وري پاپ ڪين ڪندس . اگر ايشور جو نام سدائين جپيندا رهو ۽ ساڳئي وقت اها ۾ پرارٿنا ڪرڻ گهرجي ته توهان ۾ ايشور خاطر پريم اُپڃن ٿئي ۽ تن دولت ، مان ۽ ناموس ۽ سرپرڪ سڪڻ ، جي چئن ڏيهن جو چٽڪو آهن ، ان ڏانهن توهان جو لاڙو گهٽبو وڃي .”

ڪي سمجهندا آهن ته مندرن ٿڙهين ۾ اشنان سان وڃڻ ۽ ستسنگ ، آسادي وار ، ڪيرتن ۽ ڪٿا ۾ شريڪ ٿيڻ ، پاٺ پوڄا ڪرڻ سان پاپ ڌوپجي ويندا ۽ جنم سڦلو ٿيندو ، پوء ڀل ڪٿي ڪوڙ ڪپٽ جي جيوت گهاريندو رهجي . ڪي ڌاوان ڪپٽ سان تن ڪمائي پوء ڌرمشالا ٺهرائي يا دواخاڻو کولي يا مندر ۾ چڱي چوکي ڀيٽا رکي سمجهندا آهن ته سندن پاپ ائين ڌوپي ويندا . اهڙن ماڻهن جو ذڪر ڪندي هرمندرناٿ چٽوپاڌ ۾ ، پهرينجي هڪ ڪوتا ۾ لکيو آهي : ”هو سمجهن ٿا ته ايشور کي رشوت ڏيئي ڇانئيون وانگر ايشور جي وڏائي ۽ واکاڻ ڪري ، سنسار جا سڀ ماڻهيندا

منش کي سڌي سنواڻي جيوت گهارڻ گهرجي. ساڃهه ۽ سمت آهس. اجوڳي ۽ پاپ ڪرم جي پيشي کي الوداع ڪري، سادي سڌي جيوت گهارڻ لڳي ۽ رام رنگ ۾ رڱجي وڃي.

هردي سان رام نام جپڻ ۾ اها آهي شڪتي! واهگرو نام جو اهو آهي پرتاپ!

سوامي رامداس چيو آهي: "سچيءَ دل سان ايشور کي ياد ڪندو رهندين ته تنهنجو من پوتر ٿيندو. اهم ڀاونا توتي راڄ ڪين ڪندي. ايشور تنهنجي من جون واڳون وٺندو ۽ توکي ستيه جي مارڳ ڏانهن نيئي هلندو. تنهنجي من جي چنچلتائي دور ٿي ويندي تنهنجا ڪارڻ ساز سلوڪت سان سڌ ٿيندا. شانتيءَ، برابريءَ ۽ محبت جي سنسار ۾ گهاريندين."

هڪ ڌارمڪ اپديشڪ سري رامڪرشن پرمهنس کان پڇيو: "ايشور پراپت ڪرڻ لاءِ رڳو سندس "نام" ئي ڪافي آهي؟" گرو مهراج کيس چيو: "لاشڪ ايشور جو نام تاثير ڀريو آهي، پر پريم ڌاران اهو ڪافي ڪين آهي. هردي ۾ ايشور لاءِ تڙپ هئڻ گهرجي. ايشور جو نام جپڻ وقت پنهنجي من کي "ڪامني ۽ ڪنچن" ڏانهن ڇڪ ڇڏي ڏيو ته ان مان ڪهڙو لاڀ پراپت ٿيندو؟ رڳو جادو منتر پڙهڻ سان وڇونءَ جو ڏنگ ڇٽي ڪو نه سگهندو آهي، پر ڳانءِ جي سڪل ڇيڻي

سچي سک پهچي وڃي ٿي. مثل جيوت ۾ رام جي راهه تي هلڻ جي ڪوشش ڪندو رهندو، جنهن سان پرم پهچندو آهي ۽ واٽ ۾ اُنهيءَ جي ونڊي آهي.

٦- چنتا ويل سرڌا سان رام نام جپڻ سان چنتا مٽجي سگهي ٿي. اهڙا ويل رام نام جپڻ سان آپــدا جو ڏک پڻ ٽري سگهي ٿو.

الڪري مندر ۾ وڃڻ، ستسنگ ۾ شرڪت ڪرڻ ۽ رام نام جپڻ سان گڏوگڏ اهو به ضروري آهي ته انسان جي اندر ۾ اها ڀاونا هجي ته انهيءَ ڪوشش رهندي ته ستيه ۽ ايمانداريءَ جي جيوت گهارڻ، سڀني کي هڪ خالق جي خلق سمجهي سندن خدمت ڪندا رهون، سڀني سان پرم پوروڪ ورتاءُ ڪريون، ڪنهن کي ڏکوئون ڪين، نيڪ وچار ڪريون، نيڪ نيت ڌاريون، نيڪ واڻي هجي، نيڪ ڪرم هجن، نيڪ رهڻي هجي. تڏهن ئي ستسنگ جو لاڀ ملندو ۽ رام نام جي شڪتيءَ، پريو سمرڻ جي شڪتيءَ جو احساس ٿيندو ۽ چمتڪار پسبو. باقي رڳو ٽلها اکر اچارڻ، سڪڻي ٻاٽ پوڄا ڪرڻ يا رڳو وڃي ستسنگ ۾ شرڪت ڪرڻ سان نه پاڻ کي ٺڳڻو آهي، سنسار کي ٺڳڻو آهي، ايشور کي ٺڳڻو آهي.

شاهه صاحب چيو آهي:

"روزا ۽ نمازون، اِيءَ پڻ چڱو ڪم،
اُهو ڪو ٻيو فهم، جنهن سان پسجي پرينءَ کي."

رهنداسون. اهڙا ماڻهو مندرن ۾ به، اهڙيءَ مراد سان وڃن ٿا."

اهو سندن غلط ويچار آهي ته ڪوڙ ڪپٽ مندر ۾ وڃڻ سان معاف ٿي ويندا. اُنهن جي معاف ٿيڻ لاءِ سچو پڇتاءُ گهرجي ۽ وري اُهن کان پاپ ڪرڻ لاءِ پڪو پڻ گهرجي.

باقي مندر ۾ وڃڻ، ستسنگ ۾ ڪٿا ڪيرتن ۾ شريڪ ٿيڻ سان هي لاڀ پراپت ٿي سگهن ٿا:

١- ستسنگ جون ٻه چار گهڙيون منش سنساري پرپنچ کان پري ٿو رهي ۽ اهو سمو سڻي سنگت ۾ ٿو گهاري.

٢- منش جو من ڪن وقتن ۾ اثر پذير (Receptive Mood) ٿي پوندو آهي ۽ اُپديش جا اکر هو جهٽي وٺندو آهي. اهي اندر ۾ گهڙي ويندا اٿس. ان بعد انهن تي عمل ڪرڻ شروع ڪري سگهيٿو.

٣- ستسنگ ۾ منش آهستي آهستي آتمڪ سوجهي اُتپن ڪري، ڪيس آتمڪ راهه ۾ اڳتي ۽ وڌڻ ۾ اُتساهه ڪري سگهي ٿو.

٤- ستسنگ ۾ ٿورڙي اُپديش ٻڌي ٻڌي، آهستي آهستي پنهنجي اوگڻن تي جيت پائي گڻوان ٿي سگهيٿو.

٥- رام نام جي مهما ٻڌي ٻڌي، منش جو رام سان سچو لڳن لڳي سگهي ٿو. هڪ واري سچو پريم،

کو خيرات، دوا خانو کولڻ جو ويچار اُپجن ٿيس ۽ بيمارن لاءِ ڪجهه نه ڪجهه سهائتا ڏيڻ لاءِ ڪي سهوليتون ڏيڻ جون رٿون سجهي اچنس.

بيماريءَ جي بستري تي وقتي منش اندر جهاتي پائي ٿو، پنهنجي آتما سان روح رهاڻ ڪري ٿو، اوڙون اوري ٿو. ڪنهن ڪنهن وقت ڏکويو هونداسين، انياءُ ڪيو هونداسين، ڪا غلطي ڪئي هونداسين، تن سڀني ڳالهين ياد اچي پوندس. بيماريءَ ۾ همدرد ۽ نرمل ۽ ڪومل هئڻ ڪري، بدلون پڇتاءُ، اوڳڻن کان آجو ٿيڻ جي ڀاونا پيدا ٿي سگهي ٿي. پوءِ جن کي ڏکويو هونداسين، تن کان شايد پڇتاءُ جو ويچار اچيس. جنهن کي به ڪنهن ڪيس ڏکويو هوندو، ويرُ ورود کي ترڪ ڪري ۽ ڏکوئيندڙ کي از خود معاف ڪري ڇڏي.

اڇا شڪتي پرٻل هوندس ته ڪشٽ، ڪشٽ ٿي ڀاسڻ ۾ نه ايندس. دليريءَ سان پيڙائن کي منهن ڏيندو، پيو مسڪرائيندو ۽ مرڪندو. تسلي هوندس ته تڪليف سندس سرير ڀوڳي رهيو هو. باقي سندس آتما آنند ۾ هو. سري رامڪرشن پرمهنس جڏهن سخت بيمار ٿيو هو، تڏهن چيو هئائين. ”اُلوڪڪ ماتا هيءَ بيماري اتلاءِ ڏني آهي، جيئن سکيا ملي ته سرير جي ڪيتري پيڙا هوندي آهي. آتما جو ڪيئن ويچار ڪجي ۽ ايشور جي چنتا ۾ ڪيئن گذارجي. منهنجو سرير

بيماري به نعمت ٿي سگهي ٿي!

هرڪو جيڪو ڪڏهن نه ڪڏهن سخت بيمار ٿيو هوندو
چوندا آهن ته بيماري سزا جو هڪ عذاب آهي. وقتي
نه ڪافي ڀيرا صحيح ٿئي ٿي، پر بيماري هڪ پرڪار
جي نعمت به ٿي سگهي ٿي. اهو دارومدار رکي ٿو
من جي لاڙي تي، اڇا شڪتيءَ تي، ويچار ڌارا تي.

جنهن جي من جو لاڙو مثالڪ طرف هوندو، سو
بيماريءَ کي ايشور اڇا سمجهي، گهٻراهٽ ۾ ڪين
اچي ويندو، اجايا سجايا خيال ڪين ويهي ڪندو،
هراس وڪوڙي ڪين ويندس، سنتوش ۽ صبر سان
سڀ سهن ڪندو. روزمره جي ڪمن ڪارين کان فارغ
هئڻ ڪري بيماريءَ جي بستري تي پاڻ سائينءَ کي
سمرڻ جو وڌيڪ وقت ملندس. ان کان سواءِ دل لئي
شايد ٿري اچيس ته ٻيا به، الپڪ انسان عجيب قسم
جون بيماريون ڀوڳين ٿا. انڪري ممڪن آهي ته همدرد
ڪومل ٿي پويس، دل پگهرجي پويس ۽ ٻين بيمارن
لاءِ همدرديءَ ڀري ڀاونا اڀري ٿيس ۽ تو ٿئي تندرست بعد
بيمارن جي سيوا ٽهل ۾ ڪجهه سمو صرف ڪري. ٻيو
وارو هوندو ته شايد پر اڪارن جون راتون خيال ۾ اچيس ۽

”مبارڪ آهن اهي، جي ڀروگهائون ٿا ڀوڳين، ڇو ته اهي ايشور جي اوڏو ٿا اچن.“

شاهه صاحب جون ٻه سٽون دل تي تري اينديون:

”ٻڙ ٻان سندي ڀار جي مڙهو ٿي مٺائي،
ڪالهي ڪڙائي، چکڻ جي چيت ڪري.“

ڊاڪٽر لئي اسيج Readers Digest ۾ هڪ ليک Turn your sickness into an asset ۾ لکيو آهي:

ڪاٺه ٿون ٿمڪ هئين. پنهنجي سگهه سبب ٿي ٻاور هوءِ. خواب خيال ۾ به بيماري ڪان هئي. اچانڪ نااچاڪ ٿي پئين. ڪوڏا سور ۾ ونجي ويءِ، اسپتري داخل ڪجڻ ٿئين. پنهنجي تقدير کي ڦٽڪار ڏيو وجهڻ. روزمره جي ڪم ڪار ۾ رڪاوٽ پئجي ويءِ، ته به پنهنجي بيماري گهڻو لاڀ رسائي سگهي ٿي. اسپتري ۾ مجبورن آرام دماغ کي چست ڪري سگهي ٿو. آنڪ ڀچارن ذاتن مائل ٿي سگهجي ٿو. ڪاڻ بيماري سمجهجي ته پنهنجي آنڪ اُٿتي ڪرڻ لاءِ مبارڪ موقعو آهي.“

نوجوان ڊاڪٽر اين ٻن لونگٽس ٽروڊيو سلهه ۾ مبتلا ٿي پيو. ڪيس ٻهارن ذاتن موڪليو ويو. سڀئي ٿي سمجهيو ته هو اُتي راهه رڳي وتي ويندو، پر هو گذاري ڪونه ويو. اسپتري ۾ سمهڻي پئي ڪلپندا ۾ هڪ شاهي اسپتال جو درشن ڏسڻ ۾ آيس. ويچار آيس ته ان اسپتال ۾ ٻيا انيڪ بيمار صحتياب ٿي سگهندا.

الهمت پيڙا ڏاڍو سور ۽ چٽي ۾ ڪا پوڙي رهيو آهي ۽ ڪري ۽ چورنڪ ۾ ملط انساني طاقت کان ٻاهر آهي ته ۽ ماڻا ڀڻائي رهي الهه ۾ آلما تي سرڪار جو مالڪ آهي. جگهت جنهنجي منهنجي سرڪار جي هي بيماري الڪري ذاتي آهي، جيئن لاهوڪن جي اشهو ٿئي ٿو، آلما الوڪڪ آهي ۽ ايشور جيتنا واسطو ڳالهه آهي. شاهه صاحب ته چيو آهي:

واهه! م ٻڪي ذي! اَلا چڱي م ليان!
ڇڄط مان اچي، ڪر لاهو ني ڪذهن.

اي طبيب! لون مرانڪي دوا ته ذي، ذڻي ڪري ۽ لڊرسمت ۽ نڪان، من انهن منهنجو محبوب ڪيهن ذيهن سار لهط لاء ٻنهي اچي.

ويچار ذارا مڪ درسي هوندي آهي، آشاوادي هوندي آهي ۽ ممڇهدو ته جيڪي ٿئي ٿو، اهو ڪا ڀلائي هوندي. چنتا ۽ ڇرورا ڪين ڪندو. دل ڪا لاهي وهندي. مهن لي ملولتا غالب ڪين پوندي. دل ۾ چوندو ته هي دور به گذري ويندو. سوچيندو ته بيماري آئي آهي، انڪي قبراٽي ته ڪوڙا لو سکيان. جيترو وقت هلڪي هوندي، اوترو وقت اوس هلندي اهڙي طرح ان جي سنتوش مان سويڪار ڪندو. ياد ايندس. جيئو ڪرست جون ۽ ستون:

Blessed are those, who sulfer
Becaure they come nearer God.

بيماري به هڪ ڦيرو آهي، جنهن ۾ بدل سدل اچي سگهي ٿي. ڪيئن؟ هڪ واپاريءَ هٿ هٿ کان فارغ ٿيو ته سڀ جوابداري برف وانگر ڳري ٿي وئي. ٿورن ڪلاڪن ۾ بگڙي پوي. ٻارن جي ڪلپنا ڪرڻي ڪين ٿي پوي. گهڙيال کي چابي ڏيڻ جو اونو ڪونه ٿو ڪرڻو پوي. الڳ ۾ جهالي پاڻي سگهجي ٿي. ڳالهين جي چڪ بچاءَ ڪري سگهجي ٿي. شايد پهريون ڀيرو پنهنجي ماضيءَ ۽ مستقبل بابت ٺهر سان ويچار ڪري سگهجي ٿو. اڳي جي ڳالهيون صحيح ٿي سمجهيون ويون، سي شايد غلط سمجهه ۾ اچن. اهڙيءَ ريت بيماري جيوت کي صحيح نگاهه سان ڏسي سگهڻ لاءِ موقعو ڏيئي سگهي ٿي.

بيماري اسان مان واهيات ڪڍي سگهي ٿي، نهٺائي ۽ نمرتا آڻي سگهي ٿي. اوک ڏوک ڪري سگهجي ٿي، پنهنجي اوڻاين اسڪنتائن ڏانهن نظر ڦيرائي سگهجي ٿي ۽ پنهنجي ڏندي ڏاڙهيءَ، ڏڪريءَ شاديءَ ۽ سماجڪ ناتن ۾ ڪمل پهلو ياد اچي سگهن ٿيون. نمونيا ۽ مدي جي لپ ڪيترن شرابين، چورن، ڪوڙ ڳالهائيندڙن ۽ پنهنجي پنڌين کي مارڻ ڏيندڙن کي سڌاري ڇڏيو آهي. سخت بيماريءَ جا موت جي پڇتي ڏي وهي ٿي پهچائي، سا وقتي مبارڪ ٿي ٿئي. ان حالت ۾ ڪي ماڻهو پنهنجي آتما، ايشور ۽

آهستي آهستي ننڍو ٿيندو ويو. صفا ٿو ٻيو ڏينهن بعد ٽانڪا ڪڍيائون. رات ڏينهن لڳاتار محنت ڪري سارانڪ (نيو يارڪ سٽيٽ) ۾ صحت گهر ٺهرايائون. هزارين سالن جا بيمار ان صحت گهر مان شفاياب ٿي نڪتا آهن. ٽروڊو هڪ رواجي ۽ نامعلوم ڊاڪٽر هو، پر سندس بيماريءَ کيس دنيا ۾ مشهور ڊاڪٽر بنائي ڇڏيو ۽ هزارين بيمار سندس صحت گهر دوارا شفا پراپت ڪري کيس آسيسون ڪري رهيا آهن.

هڪ نوجوان پندرهن ڏينهن اسپتال ۾ رهيو. اڪانت ۾ هئڻ ڪري سندس اندر ۾ ويچار آيو ته ڪيمسٽريءَ جي وشيه ۾ کوجنا ڪريان. هوا ٿين ته هو دوائن جي وڪري ڪرڻ ۾ ئي مشغول رهندو هو. پوءِ کوجنا جي ڪارڻ ۾ حيرت انگيز سڦلتا پراپت ڪيائين.

ڪيترن بيماريءَ جي بستري تي دوستيءَ جي سچي معنيٰ جو احساس ڪيو آهي. اڄ ڪلهه جي جيون جي گهٻراهٽ پيدا ڪندڙ مسئلن جو حل ڳولهي لڌو اٿائون.

يوجين اونيل ناٽڪ نويس ٢٥ ورهين جي عمر تائين جيون ۾ ڪنهن به مقصد ڌاران پيو ٿاڦوڙا هڻندو هو. اچي سخت بيمار ٿيو. مڪمل آرام مليس. جيون جا انيڪ انڀوا هڪ نئين نيان سندس دماغ ۾ ڦرڻ لڳا. اسپتال ۾ بيماريءَ جي بستري تي سڀ ناٽڪ رچيائين ۽ پوءِ ناٽڪ لکندو ئي رهيو.

عرصي ۾ جي سڀئي لهجن ٿا، سوچ ويچار ڪجن ٿا، سڀ -ونئن ۾ طاقت اچي ٿي ڪاڻ ته عمل ۾ آڻڻ لاءِ رٿائون تيار ڪجن ٿيون. بيماريءَ کان صفا آجي ٿيڻ بعد انهن تي عمل ڪجي ٿو. ايڪاگرتا انسان تي وڏي ٿئي. اهڙي ۾ پڙهجي وڃجي ٿو ته ڏکين مسئلن جو حل ڪيئن ٿو سمجهي اچي. ڇو؟ ڇاڪاڻ ته آتم رڪشا جي اندروني -وُڄهي چست ٿئي ٿي ۽ غير ضروري ڳالهيون غائب ٿي وڃن ٿيون.

فلورنس نائيٽنگل چڱي بيمار هئڻ ڪري استري ذات آڏي ڪين ٿي سگهي، ۽ انسان انگلينڊ جون اسپتالون نئين سر انتظام ۾ آنديون.

بيماريءَ ۾ وقتي ڏکيو ٿي پوندو آهي ۽ بيمار وقتي چيڙاڪ ٿي پوندو آهي. خاص ڳالهه ته ڪوڙ ها ڳڙي ايندس. اهڙيءَ حالت ۾ به بيماريءَ مان لاڀ وٺي سگهجي ٿو. پستڪ وڌيڪ پڙهجن. اهڙن نوان ويچار ايندا. بيمار سواءِ جي هر ويچار اهڙا معقول نه آهي ته بيمار من.

جي ٿوري گهڻي ته بيمار ڪونه پيو آهين، گهڻين عڪ ڏينهن ته استري داخل ڪونه ٿيو آهين ته پوءِ ته گهڻي ڳالهه. ڪان جڻ محروم رهجي ويو آهين! جڏهن موقعو وارو اچي، تڏهن گهبرائجي ڪين وڃج.

پيڙهو جيون ڪارڻ ڳولهي ٿا لهن.

بيماريءَ ۾ وقت، سوچڻ اچي ٿو. تنهن ڪري منش جو پرالبت الهدمه آرٽ شڪتيءَ سان پنهنجي آهي.

دردن ۾ ادب جي آرٽ سوچڻ، جوش، حوصلو ۽ معاف ڪرڻ جي ڀاونا پيدا ٿيندي ٿو هلي. شانتي ۽ سالتيڪائيءَ جو ڏک پيدا ٿو ڪري. پوءِ صاف ڪندڙ آهي مثال آهي، جا نچڻي، هلڪڙائيءَ ۽ اڻي آراميءَ کي ساڙي پسر ٿي ڪري ڇڏي. ملٽن چيو آهي ته: ”جو ايترو نمونو پيدا ٿيو، سو ايترو پڙهيو ڪري سگهندو.“ ان جي تصديق ان مان ملي ٿي جو سورداس انڌو ڪاڻو، ملٽن Paradise Lost پيراڊائيس لاسٽ رچيو.

سينٽ اگنيشس پيولولا ۾ گهايل ٿي پيو ها ۽ ڪيترن مهينن لاءِ بستري داخل ڪيو ويو ها (جنهن ڪري وڏو سنتن جي جيونين جا پستڪ پڙهڻ لاءِ ملي سگهيا) ۽ هو سولجر جي جيون ۾ ٿي گذاري ويو ها ۽ ته سنت جي جيون ۾ ۽ اعلي ”جيزس آرڊر“ جو ٻن اسريا ڪيو، جنهن گڏ ڪيل چار صديون لاڀدايڪ ڪارنامي ڪيو آهي، جنهن ڪان سمسار مشهور بلڪه ويو ها.

بيماريءَ ۾ پرسن ٿي ٿو ته بيمار جي ڪلپنا هوڻ کان وڌيڪ سرگرم آهي. ۽ واڄي رنگ جي ڪاون ڏسڻ ۾ ايندو آهي، ٿڪان آرام آهي. بيماريءَ جي

مرڻـــوءَ بعد ڇا ؟

مرڻــوءَ بعد ڇا ٿئــو ٿئي ؟ جيڪي راهه رباني وٺي وڃن ٿا، تن جي استٿي ڪهڙي ٿي ٿئي؟ هو ڪيڏانهن ٿا وڃن؟ سندن رنگ، روپ ڪهڙو ٿئــو ٿئي؟ سندن شڪل شبيهه ڪهڙي ٿــي ٿئي؟ اهي سوال دلچسپ آهن. اهو هرڪو ڄاڻڻ چاهيندو آهي. شاهه صاحب چيو آهي:

”هتي جو هت، ڪنهين ڏٺو ڪونه جواب.“

مرڻ سان سرير ته ناس ٿئي ٿو، اهو اسين اکين ڏسي رهيا آهيون. عام ريت چيو ويندو آهي ته مرڻوءَ بعد جيءُ هن لوڪ مان پرلوڪ وڃي ٿو. چوندا آهيون ته فلاڻو پرلوڪ پڌاري ويــو. ڪي چوندا آهن تــه مرڻ کان پوءِ جيءُ ايشور جي گود ۾ وڃي وسرام وٺي ٿــو، جوتي جوت سمائجي وڃي ٿو. ڪي وري چونـــدا آهن ته پنهنجي پاپن ثوابن انوسار نرڳ يا سرڳ ۾ وڃي ٿو. تلسيداس چيو آهي:

”نرڳ سرڳ جي ڪم ٿو ڄاڻي؟ آهي عجب اسرار سمورو.“

ٻي ويل لاءِ عام طرح اسين چوندا آهيون ”سرڳواسي“ ٿيو. ڪي. اين. ڀارگوا هڪ ننڍڙي چوپڙي ان وشيه تي لکي آهي، جنهن ۾ هو چوي ٿــو: ” جيءُ

ٻارڻ کي ٻاد ڏيارڻ ۽ درد ۾ پوڙها لوڪي کي املهه ڳالهيون سيکاري سگهن ٿا. جي شايد هو نڻن لون سکي ڪين سگهن ها. ممکن آهي ته، لڌهجي جنون ۾ قلدائک قيرو آڻي ڇڏي. لون جنکڏهن پڙهجي بيماريءَ کي اکل آشرواد سمجهندا ته، لوکي ۾ لڌهجي مائٽن کي سڌوس ڏيندو ۽ لون ان مان گهٽ ۾ گهٽ لاڀ وٺي سگهندا ۽ انهن بيماريءَ کي غنيمت ڀانئي سگهندا!

سرلو جي تلاش ۾ چڪر لڳائي ٿو ۽ سرلو کي پرايت نہ ڪري ڏاڍو دکي ٿو ٿئي ۽ وري سرلو ملڻ لاءِ پرماتما کي بار بار پرارٿنا ٿو ڪري.

ايشور کيس ياد ڏياري ٿو: "هي جيوَ! تون منهنجي آتم سروپ جو هڪ ڀاڱو آهين. هن آتما جو نہ ڪڏهن جنم ٿئي ٿو ۽ نہ وري مرڻ ٿو ٿئي. سنساري واسنائن ۽ چاهنائن سان موهہ تياڳ ڪر."

جيوَ جي مرليوءَ وقت ديهہ تياڳڻ جي آستان تي جيڪڏهن سندس سنبنڌي روڄ راڙي بدران ڌارمڪ پستڪن جو پاٺ ڪن ۽ گيان جون ڳالهيون ڪن تہ ممڪن آهي تہ سرلو ڇڏيندڙ جيوَ. جو مرتيوءَ جي آستان کي پهچي سرلو ۾ واپس ورڻ لاءِ يتن ڪندو رهي ٿو، تنهن تي گيان جي ڳالهين جو اثر ٿئي، سنساري چاهنائون ۽ واسنائون تياڳ ڪري، وري سرلو ۾ واپس ورڻ جا ويچار ترڪ ڪري ڇڏي.

جيڪڏهن هو موهہ کي ترڪ نہ ٿو ڪري تہ جنم مرڻ جي چڪر ۾ ڦاسندو رهي ٿو؛ پر جيڪڏهن هو سنسار جي موهہ کي ڇڏي، من کي ايڪاگر ڪري ٿو تہ هنجو نواس اُن ڌام ۾ ٿئي ٿو، جتي دک درد جو نالو نشان بہ ڪونہ آهي، جتي اکنڊ آنند آهي، جتي سورج چندرما جي روشني بہ ڪانہ آهي. جتي سدائين آنند ئي آنند آهي. وري سنسار ۾ جنم مرڻ جي ڦيري

جڏهن سرير کان الڳ ٿئي ٿو، تڏهن به ڪيس پنهنجي سرير ۾ واپس وڃي، پنهنجي واسنائن جي پوراءِ ڪرڻ جي چاهنا قائم رهي ٿي. جيئن سرير ۾ واپس ورڻ لاءِ تنهن ڪري ٿو، پر اسٿل ٿئي ٿو. ان وقت ڪيس ا، ڳالهيون ڏکي ٿيون ڪن: هڪڙو پنهنجون واسنائون پوريون ڪرڻ لاءِ سرير ۾ واپس گهڙڻ جي ڪوشش ۾ ناڪامايي ۽ ٻيو سندس مٽن مائٽن جو روج راڙو. اهو ٻڌي ڪيس سرير ۾ واپس ورڻ جي چاهنا تهائين زور پڪڙي ٿي ۽ جڏهن سرير کي آرٿيءَ ۾ ٻڌي، شمشان ڀوميءَ ڏانهن کڻي ٿا وڃن. تڏهن به جيو سرير ۾ پرويش ڪرڻ جي چنتا ڪندو رهي ٿو. پنهنجي آرٿيءَ سان گڏ مساڻن ڏانهن هلي ٿو. جڏهن ڏسي ٿو ته، مڙدڪ سرير کي جلائي بلڪل ناس ڪيو ويو، تڏهن هو گهور دک ۾ ڏکي ٿو ٿئي. پنهنجي ڪٽنبين ۽ پرامي مترن تي ڪروڌ ڪري ٿو ته هنن ٿوري وقت لاءِ به منهنجي سرير جي سنڀال ڪا نه ڪئي ۽ مونکي سرير واپس ملڻ لاءِ ڪجهه وڌيڪ سمو ڪين ڏنو. هو سمجهي ٿو ته سندس سرير کي ڪجهه وقت سانڍيو وڃي ها ته، پڪ ئي پڪ آءٌ ان ۾ واپس وري ها. ان بعد هو ڀرم جي وس اچي وڃي ٿو ۽ پاڙڪي آلت ٿو ڏئي ته، ڪنهن ٻئي سرير کي ناس ڪيو ويو آهي. اهڙيءَ ريت جيئو سنتشٽ ٿو ٿئي. سرير ڇڏڻ واري آستان جي آسپاس

انجيل ۾ ڇا لکيل آهي؟

اسانجي مري وڃڻ جي ڪهڙي حالت ٿي ٿئي؟

انجيل ۾ هڪ سهڻي سٽ آهي: ”هو جو تخت تي ٻراجمان آهي، سو پنهنجي جيئري ڇاپا انهن مٿان ٽري ٿو.“ وڌيڪ لکيل آهي: ”هو وڌيڪ ٻُک ڪين ڪندا، نه ئي وڌيڪ اُڃايل رهندا، نه ئي سورج جا ڪرڻا مٿن پوندا. ڪرسٽ جو تخت ئي وچ هوندو، سو سندن رهنما ٿيندو ۽ کين کاڌو کارائيندو ۽ کين پاڻيءَ جي زنده چشمن ڏانهن نيئي ويندو ۽ ايشور ماڻهن سندن اکين جا ڳوڙها اُگهي ڇڏيندو.“

شيڪسپيئر مڙو وڳيان جي ماهر هڪ سٽ ۾ چيو آهي: ”اڳم ديس، جنهنجي سيما تان ڪو به پانڌي واپس نٿو وري.“

گيتا پرو چن ۾ سنت ونوبا ڀاوي لکيو آهي: گيتا جي آئين اڌياءِ ۾ هيءُ سڌانت ٻڌايو ويو آهي ته جي وچار مرڻ وقت ٻلوان رهن ٿا، سي ئي ايندي جنم ۾ طاقتور ثابت ٿين ٿا. اهو سمر ڪٽي پاڻ لاءِ نڪرجي ٿو. اڄ ڏينهن جي ڪمائي ڪٽي ننڊ ڪانپوءِ اسين ٻيو ڏينهن سڀاڻي شروع ڪريون. اهڙيءَ ريت هن جنم ۾ جيڪا پڇاڙي آهي؛ اهائي ٻئي جنم جي شروعات آهي.

موت ڪيول هڪ ليلا آهي، جڏهن سوکيم سرير

کان ڇوٽڪارو مليو هو. انهيءَ ڌام ۾ پهچڻ جو نالو موکش آهي. مڪتي، پرم ڌام، موکش، نروان، پرم پد جي پراپتي، اهي سڀ اُن جا نالا آهن. انهيءَ پرم آتم ڌن جي پريت ۾ سنسار جا وڏي ۾ وڏا پدارٿ هڪ ڪک برابر آهن.

گيتا ۾ اُن ڳالهه تي زور ڏنو آهي ته مانش ديهي پراپت ڪري، اُنکان ڪارائتو ڪم وٺڻ گهرجي. من کي صاف ڪري آتما جي ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪجي، جيئن مرڻ بعد جيو آتم-سروپ ۾ قائم رهي. سرير جو تياڳ ڪري، ان رهت اکنڊ آتم جوتيءَ ۾ سمائجي پرم ڌام کي پراپت ڪري، جنم-مرڻ جي چڪر کان آجو ٿئي، مڪتي ۽ پرم آنند سروپ کي هميشه لاءِ پراپت ڪري، هن دک روپي سنسار کان الڳ ٿئي.

جيڪو منش انهيءَ اٽل راهه جو سهارو وٺي، سرير ڇڏڻ لاءِ تيار رهي ٿو، اهو آخرين گهڙيءَ سمي سنسار کان جدا ٿي اکنڊ آنند جوتيءَ ۾ رمڻ ڪري ٿو ۽ موت جي گهڙيءَ کي پرم آنند جو موقعو ڄاڻي، موت جي خوشيءَ سان مرحبا ڪري ٿو.

انهيءَ جي اُبتڙ جو منش پنهنجي من کي سنسار جي چڪر ۾ رکي ٿو، اِندرين جي سواد ۽ ساريرڪ عيش عشرتن کي ڇڏي نٿو سگهي ته اُنکي موت جي وقت سکڻي پڇتائڻ کانسواءِ ڪجهه به هٿ ڪين ٿو اچي.

واهڻ لاءِ سوار ٿي، مري ويلن جي ڏيهه ۾ پرويش ڪري ٿو، ۽ اُتي ڏيرو ڪري ٿو، جيستائين وري ڪيس هن سنسار ۾ سڏ ٿئي. پوءِ اُتي ڪيترن منش يا پسوئن جي شرير ۾ واسو ڪري ٿو. جدا جدا اوستائن مان لنگهي، جڏهن اهو ڪافي پورو ٿئي ٿو، تڏهن ديوتائن جي لوڪ ۾ داخل ٿئي ٿو ۽ انادي آتما ڏانهن واپس وري ٿو، جتان پهرين نڪتو هو.

آمريڪا ۾ هڪ استري نيملون گذاري ويئي. ڪجهه ڪلاڪن بعد سندس شرير ۾ وري اچي ساهه پيو. ان ٿوري عرصي ۾ هن کي جيڪي ڪجهه احساس ٿيو، تنهن جو هن ورنن ڪيو آهي. وڪيانين مٿين ۽ ستي اسلي ڪٿي نه هوءَ جيڪي ڪجهه ڳالهائي رهي هئي، سو سندس اندر مان ٿي نڪتو ۽ سڀ ڳالهائي رهي هئي ۽ گشا ڪونه هٽي رهي هئي.

هن ٻڌايو: "پنهنجي ڏينهن سخت بخار جي پيڙا سٺم. پوءِ مغز ۾ تڪاءُ ٿيو ۽ اکين اڳيان پوائتا درشيه نظر اچڻ لڳم. سمجهم نه ڪو پري ٿاڻي رهي هئي. ڪجهه وقت سخت پيڙا ڏٺم. اوچتو پيڙا بند ٿي ويئي ۽ احساس ڪيم ته سيتلتا اچي وئي هئم. هلڪائي ۽ تازگي سمجهڻ لڳس. چوگرد چوڏار وڻندڙ نظارا، آنند ڏيندڙ درشيه ڏسڻ ۾ آيم. من کي موج ۾ آڻيندڙ وڻڪار ۽ سبز چراگاهن مان لنگهي رهي هئس ۽ سرير

پنهنجي جسماني سامگري ڇڏي، پنهنجي اظهار ۽ نون نرماڻ لاءِ نئون کيتر ٿو لهي.

موت سمي سوکيم سرير اِستول سرير کان الڳ ٿو ٿئي ۽ ترتيب وار ڏسبو ته مرڪ سرير لاشڪ ساڳيءَ حالت ۾ ٿي ٿو رهي، پر اُن کي اندري گيان، دماغي شڪتي، مانسڪ ٻڌي ڪانه ٿي رهي، جا اڳ ڪيس هئي. اهي سڀ ڳالهيون سوکيم سرير جا جزا هئا ۽ استول سرير انهن ڌاران مرڪ سرير سڏيو ٿو وڃي.

موت وقت سوکيم سرير پنهنجون سڀ شڪتيون ڪٺيون ڪرڻ ٿو شروع ڪري. جيئن وايو ڪُلن قلن وٽان لنگهندي، اُنهن جي سڳند ۽ سرهاڻ به پاڻ سان کڻندي آهي تيئن سوکيم سرير به جڏهن ٻاهر نڪري ٿو ته پاڻ سان اندريون، من ۽ ٻڌي کڻي ٿو هلي، ۽ استول روپ ۾ ٻين جيون ۾ جيڪي انهن احساس ڪيو، ويچار ڪيو، انهن جي ڪمول "سڳند" جي روپ ۾.

يونان ۾ سنگيت جي اُستاد اورفيس چيو آهي: "سرير ۾ جيوُ آتما، ڪوٺي ۾ قيديءَ وانگر ٻاندي آهي. سرير جي مرڻ بعد جيو آتما ڪجهه عرصي لاءِ مڪت ٿو ٿئي، پر جلد اُن کي نئين سرير ۾ نواس ڪري ٿو."

پٿاگورس حسابي وديا جي ماهر چيو آهي: "مرڻ بعد سڀڪو من سرير جي زنجيرن کان آجو ٿئي، سوکيم

منجهيل مسئلي جو حل

انسان جڏهن الجهن ۾ اچي ويندو آهي، ڪو مسئلو منهن ڪيو اٿس، ڪنهن مونجهاري ۾ مبتلا ٿي ويندو آهي، ڪا مشڪلات در پيش اچي ويندي اٿس، نه چنتا ۽ ڪوڙي ويندي اٿس. مايوس ملول ٿي ويندو آهي. نراسائيءَ نااميديءَ جي گهيري ۾ گهلجي ويندو آهي. ڪنهن به ڳالهه مان رس چس ڪين ايندو اٿس. پنهنجي زندگي زهر پيالو ٿيندو آهي. پاڻ کي اڪيلو دکي سمجهندو آهي.

اهڙي وقت مهل حقيقت شناس ٿئي ته هوند احساس ٿيس ته سنسار ۾ سدائين سکي سکين جيون نه ڪاٽ گذاري سگهي، سدائين سک سمپتي نه سائي ڪو نه هوندا؛ ضرور ڪنهن نه ڪنهن ويل مسئلا نه پرگهٽ ٿيندا، دک نه ايندا. دک سک ته سرشٽيءَ جو اٽل نيم آهي. شاهه صاحب ڪين چيو آهي:

”ڏک سکن جي سونهن، گهوريا سک ڏکن ري!“

ٻئي هنڌ چيو اٿس:

سکن ٿيءِ م سرهي، پسي ڏک م ڏر!

يعني سکن ۾ سرهي نه ٿيءُ، نه ڪي ڏکن کان ڏر.

هڪ ڪويءَ چيو آهي:

ساڻ ڪين ٿئي سمجهان، پر ڪا وستُو مرڻ ٻوني ساڻ هئُي. احساس ٿيم ته سڀ پٺتي رهجي ويو ۽ منهنجي مرڻ ٿيو آهي. مون جيئڻ ٿي چاهيو، اڪري موت سان جهيڙو مقابلو ڪري رهي هئُس. آنند ۽ شانتيءَ جي استٿيءَ مان، جيون جي دک درد ڀريءَ حالت ڏانهن موٽڻ لاءِ خواهان هئُس. اوچتو وري پاڻ کي سنسار ۾ ڏٺــم، مٽن مائٽن جي وچ ۾. پرلوڪ ڏانهن ويندي واٽ تان موٽي آيس، وچتر ليلا آهي.

ڏهندي يا ٻيو وغيره. پوءِ ته اڄ جي جيون مان رس چس نڪري ويندو.

آنند ۾ نه ڄاڻان ڇا ٿئي، تنهنجي ڳڻتي ڪهڙي ٿي دک مٿان دک پيو پوي. اڄ، اڄ لاءِ بس آهي. آنند، جن ڳالهين جي شايد ڪڏهن ٿين به نه، انهن لاءِ خوشي ڇوڙي دک ڪرڻ اجائي ۽ بيهودي ڳالهه چئجي:

اهڙيءَ حالت ۾ منش جيڪڏهن ورتمان ۾ رهي ۽ آنند جو اونو ايشور کي سونپي ڇڏي ته هوند الجهن ۾ ئي ڪين اٽڪي. اهو منش لاءِ ٺيڪ ڪين آهي ته آنند باب ويهي اجايا سجايا وچار ڪري؛ هن کي ورتمان ۾ ٺيڪ رسم هلت جو پتن ڪري؛ ايشور تي ڇڏي ڏيڻ گهرجي ته آنند باب سندس لاءِ رٿون سوچي.

اڄ جيڪڏهن ميناج پيو آهي ته سڀاڻي جي چنتا ڇا لاءِ ويهي ڪجي؟ آنند جو اونو ڇو ڪين پنهنجي پروردگار تي ڇڏي ڏجي؟

خياليءَ جو اهڙو دم ئي منش جي همت ۾ ڪونه آهي، پوءِ آئينده جو اونو ڇا لاءِ ڪجي يا آئينده جي رٿن تي وچار ڪري، پاڻ کي ويهي دکي ڇو ڪجي؟ اسان کي اها به سڌ ڪانه آهي ته هن مهل کان پوءِ ڇا ٿيندو ۽ الاجي پران پکيئڙو اندر ۾ هوندو يا نه. پوءِ ڇا لاءِ آئينده جا خيال ڪري ورتمان

"سک کي کليئان، ڏک کي کائي"

يعني سکن جون مکڙيون، ڏکن جا ڪنڊا آهن.

مطلب ته سک سان ڏک به گڏيل پيو آهي. جيئن رات جي انڌاري پٺيان صبح جو سوجهرو به اچي ٿو، تيئن ڏکن پٺيان سک به اوس اچن ٿا ۽ وري سک به سدائين انهيءَ ساٿ ڪين ٿا ڏين. شاهه صاحب چيو آهي:

"سدا ساوڪ ڏينهڙا. هئن نه هوندا."

سائين بوس چيو آهي:

"نه ته ساوڪ هميشه وسندا، نه ته هيءَ ارسات آهه؛
نه ته بـاغن ۾ بهاري، نه ته بلبل رات آهه،
نه ته شاديون شادمانا، نه ته جمشيدي جشن،
نيٺ چانڊوڪيءَ پٺيان اچڻي انڌاري رات آهه!"

اهو نشچو ٿي وڃي ته ڏک سک، لاڀ الاڀ، هار جيت، شادي غمي منش جي جيون سان گڏيا ٿي پيا آهن، ۽ اهو احساس ڪرڻ ته هولـه ڏک ۽ الجهن ويل چنتا ۾ پئجي ڪين وڃون ۽ سدائين سنتوش ۽ شانتيءَ جو انهيءَ اندر ۾ واسو هجي.

ڪي وري آئينده جي ڪلپنڪ مسئلن ۾ وهي اجايا سجايا ويچار ڪندا آهن. ڏيپ وانڍهي ويندا الن ته آئينده ۾ الاجي ڇا ٿيندو. الاجي نوڪري قائم رهندي يا نه، الاجي ٻالڪ وڏا ٿيا نه، صحت سالم؟

ڪنهن هڪ ڏ، ن، پر اهو ڪين وسارجڻ الي هرهڪ مري ويل آهي ۽ تون زنده آهين. ان ڪري جارج! تون دک ڪين ڪر، جيڪڏهن توکي مسئلا آهن. مسئلا جيوت جا اهڃاڻ آهن. اهي ثابت ٿا ڪن ته تون مري ڪين ويو آهين، زنده آهين. خوش ٿي ته توکي مسئلا آهن. أنلاء تورا منج مالڪ جا، جو توکي سگهه سمجهيو آهي. تون اوس پنهنجن مسئلن کي منهن ڏيئي سگهندين. مالڪ توکي ضرور واهر ڪندو. تون هن ڳالهه لاءِ. اها ڀاونا ڌارڻ سان اداسائي ۽ مايوسي پري ٿي ويندي. جيڪي ٿي آشا ڀري ڀاونا ڌاريندا، ليڪن ٿي لهندا مسئلا، مسئلا ٿي ڪين رهندا. مضبوط دل وارا مسئلن کي ڌڪاريندا ڪين آهن، حقيقت ۾ هو انهن جي آجيان ڪندا آهن. هو سمجهندا آهن ته مسئلا من لاءِ اهين آهن، جيئن سرير جي مشڪن لاءِ ورزش. مسئلا جيوت کي منهن ڏيڻ لاءِ منش کي بهتر بنائين ٿا."

جنرل مونٽس جو مالڪ ڪيٽونگ پنهنجي ملازمن کي چوندو هو: "مسئلا اُتيءَ ۽ ڪاس جي ڪنجي آهن. اوهين مشڪلاتون ٿي مون وٽ ڪٿي اچو. سٺو سماچار ڀاڻ مونکي اٻل ڪري چئبو آهي."

مسئلن کي اڳتي وڌڻ جو موقعو ڪري ڀانئڻ سان طاقتور ٿجي ٿو. سمورو دارو مدار آهي ته ڪهڙي ڀاو

۽ ان ٻاڻ کي دکي ڪجي؟ اسانجي وس ۾ آهي صرف صحيح رٿ ڪوشش ڪندو رهڻ.

موجوده جا مسئلا حيران پريشان ڪن ته ان ويل دل هارڻ سان پاڻکي وڌيڪ ٿڪبو. ۽ دکي نه ڪجي. همت ۽ وشواس سان انهن کي منهن ڏيو ته، ڪو نه ڪو حل نڪري ايندو.

نارمن ونسينٽ پيل، آمريڪن پادري ۽ پنهنجي پستڪ The Tough Minded Optimist ۾ لکيو آهي ته ڪيئن سندس هڪ مِتر جارج ڪڏيو. ڏاڍو اداس ۽ دکي هو. جارج چيس: ”نارمن، مذهبي مسئلن کان ڇوٽڪارو ڏيڻ ۾ مونکي واهر ڪري سگهين ٿو. هڪ هزار ڊالر توکي ڏيندس.“ نارمن وراڻيس: ”اهڙي آءٌ ضرور سهڪار ڪندس ۽ توکي مدد ڪندس. گهٽ ۾ گهٽ ويچار دواران ته، توکي آئنده ڏيڻ جي ڪوشش ڪندس. ڪجهه ڏينهن ٿيا ته، هڪ هنڌ وڃڻ ٿيم. هتان کان گهڻو پري ڪين. اتي هڪ لک ڄڻا هئا، پر ڪنهنکي به ڪو مسئلو ڪو نه هو.“

جارج جي اکين ۾ آشا اڀري لڳي. پڇائين: ”ٻڌائيم ته، اهو ڪهڙو هنڌ آهي؟ مان ته جيڪو اتي وڃي رهان.“

نارمن ٻڌايس: ”جاڻڻ تو چاهين ته ٻڌ. اهو هنڌ آهي پرسان وارو قبرستان. اتي نه، مسئلا آهن ني

اُداڻا ۽ پريم ڀاءُ سان ويچار ڪرڻ لڳو. پوءِ شڪرانا جي لاءِ سالت پڙهي پرارٿنا ڪيائين.

هنجي من جي ويچارن ۾ سچائي اچي وئي. من شانت ٿي ويس. سڀ وسرام ۾ اچي ويس. اوچتو هڪ ماڻهوءَ سان گڏجڻ جو ويچار آيس. جڏهن ماڻهوءَ جو نالو دل تي تري آيس، تڏهن ۽ سندس مسئلي جي وچ ۾ ڪو به سمبنڌ ڪونه هو، نه ئي خيال جو آيس، ان ڪري اُن ماڻهوءَ وٽ ويو. ڳالهين ٻولهين ڪندي ان ماڻهوءَ ڪا سٽ چئي. ان سٽ سندس من ۾ اُتساهه پيدا ڪيو. ان سٽ ۾ هن ڏٺو پنهنجي مسئلي جو حل. هاڻ اهو واپاري، جڏهن به ڪو مسئلو مونجهائيس ته ان مسئلي کي پاسيرو رکي، پرميشور ۾ من لڳائي ته حل ملي ويندس.

ايشور کي ڀاڱيدار بڻائڻ

اهو طريقو آهي ايشور کي ڀاڱيدار بڻائڻ يعني پنهنجي جيون ايشور جي هٿن ۾ سونپڻ ۽ کيس اُلڪي هلائڻ لاءِ وينتي ڪرڻ.

هڪ ماڻهوءَ جو ڌنڌو ٺيڪ ڪين هلڻ لڳو. پنهنجي مترَ وٽ ويو، پرارٿنا ڪيائين: "مالڪ! مان قبول ٿو ڪيان ته موجوده حالتن کي منهن ڏيڻ ڪين ٿو سگهان. ڪي به لاڀدائڪ ويچار ڪين ٿا اچن. ڌنڌو ٺيڪ ڪين ٿو هلي. نمرتا سان وينتي ٿو ڪريان ته تون منهنجو

سان مسئلن ڏانهن نهارين ٿو، مسئلي بدران مسئلي بابت ڇا ٿو سمجهين. انڪري وڏيڪ اهميت آهي.

هڪ وڏي واپاريءَ کي ڪنهن مسئلي اهڙو نه اچي ٽنگيو جو پنهنجي من لـي ٻاري ٻوجهو سمجهندو هو. تنهن ڪري ننڊ ڪانه ايندي هيس. چيڙاڪ، ٽپڙو ۽ پريشان ٿي پيو هو.

هڪ ڏينهن پنهنجي آفيس ۾ هيڏانهن هوڏانهن اچ وڃ ڪري رهيو هو. پنهنجي ماتا جي فوٽو تي وڃي نظر پيس. هوءَ ڳوٺاڻي سادي سودي عورت هئي. ڏاڍو پيار ڪندو هوس ۽ عزت ڏيندو هوس. جيئن ئي ماتا جي فوٽو ڏانهن نهاري رهيو هو، تيئن ئي هڪ ست دل تي تري آيس، جا اڪثر ڪري چوندي هئي: ”ٻچو، نه مسئلا توري سمي لاءِ ٻاسرا رکي، پر پوءِ پرماتما بابت ويچار ڪراون.“

هيءُ ويچار اندر ۾ گهڙي ويس. پنهنجي ميز تان سڀ ڪاغذ پٽ تي ڪري، خاني ۾ وجهي، خانو بند ڪري ڇڏيائين. ٻاٽڪي چيائين: ”هاڻ ميز صاف آهي ۽ گهڙيءَ پل لاءِ پنهنجن مسئلن کان منهن موڙيان ٿو.“ ٻئي خاني مان انجيل (Bible) ڪڍيائين. ڪرسيءَ تي وڃي ويٺو. پڙهڻ لڳو. اڌ ڪلاڪ پڙهندو رهيو. پوءِ پستڪ بند ڪري ماٿ ۾ ويهي رهيو. پرميشور بابت ويچارڻ لڳو. پرميشور جي حوالن، پلاني، دوراندنشيءَ

ليکڪ جا ٻيا پستڪ

		صفحا	پيسا
دل کر درخت جي دستور	(ٻيون ڇاپو)	١٦٥	١-٥٠
سچ جي ڳهروي	(ٽيون ڇاپو)	١۴٦	١-٥٠
صحيح زندگي	(ٻيو ڇاپو)	١۴٧	١-٥٠
گيتا	(ٽيون ڇاپو)	٢٠۴	٢-٠٠
ايشور آهي	(ٻيو ڇاپو)	١٥۴	١-٥٠
ايشور درشن		١٢٦	١-٥٠
برهم وديا		۴٥	٠-٢٥

Out of print

امرت وچن سري رامڪرشن پرمهنس

امرت وچن سوامي ويويڪانند

ايشور مشن جي جيون ۽

ديش ڀڳت

اچل پريم	امرت سپاٽي
پـــدلـــو	30B/3 مهاتما گانڌي نگر
سونهري پشپا	چيمبور ، بمبئي-٧۴

پائيدار ٿئي. مان ته پاڻ کانسواءِ ٻيو ڪجهه توکي آڇي ڪين ٿو سگهان. جڏهن الجهن ۾ اچي ويو آهيان، سا ڪرپا ڪري سلجهاءِ. سمجهه ۾ ئي ڪين ٿو اچيم ته ڇا ڪريان. ڪجهه به ڪرڻ لاءِ تيار آهيان. واٽ ڏيکاريم. منهنجي پائيداريءَ کي آزمائڻ ٿو چاهيان. نه ته اُلٽي رستي تي شايد هليو وڃان."

نارمن ڪانئس پڇيو: "اهو سڀ تو پنهنجي پرارٿنا ۾ چيو؟"

"هائو، اهو سڀ چيم. اکر به اکر: الف ب ج. سرتا سان چيم."

"پوءِ ڇا ٿيو؟"

"پرارٿنا کانپوءِ ڪرسيءَ تي ويٺي رهيس. ڪجهه ڪين ٿيو. سمجهم ته ايشور عرض ڪين آتايو. ٻاهر نڪري ويس پنڌ ڪرڻ. ميل کن پنڌ ڪيم. آفيس ڏانهن موٽڻ جو ويچار ڪيم. موٽندي هڪ ڪتب وٽ ويهي ويس. من ۾ هڪ ويچار آيم، جو اڳ.. ڪين آيو هيو. اُن ويچار منهنجو مسئلو حل ڪري ڇڏيو. چئي نٿو سگهان ته اهو ويچار ڪيئن آيو. تڪڙو آفيس ڏانهن واپس وريس. اُن ويچار کي عمل ۾ آندم. هڪ ٻئي پٺيان ويچار ايندا ويا. ان بعد هر روز پاڻ کي ايشور جي هٿ ۾ سونپيندو آهيان. وقتي مشڪلاتون درپيش ايندڙيون اٿم. پر انهن جو حل به نڪري ايندو آهي.

Printed by Deepo A. Sabhani, at the Amul Printing Press. Near Post Office, Ulhasnagar 2 & Published by Shri TIRATH G. SABHANI 30B/3, M. Gandhi Nagar, Chembur, B O M B A Y - 74

CS 56
sbh

رايا

ايشور آهي: سارو پستڪ روحاني خوشبوءِ سان معطر آهي. آتمڪ سچائي ۽ اخلاقي پاڪيزگيءَ جو خزانو آهي. - پروفيسر ڪليان آڏواڻي

ايشور درشن: هڪ قيمتي ڪتاب آهي. پڙهي پرسن ٿي ويس. - پروفيسر رام پنجواڻي

دل ڪر درخت جي دستور: انسان ڇا آهي، ايشور ڇا آهي، انسان ۽ ايشور جو ڪهڙو سنبنڌ آهي، ڪيئن پاڻ کي سڃاڻجي، ۽ پرلوڪ کي پائجي؟ اهي سڀ اونهيون ڳالهيون پاڪ نيرنت واڻي هن پستڪ ۾ سمجهايون آهن. - پروفيسر رام پنجواڻي

سچ جي پيروي: "سچ جي پيرويءَ" اندر اهو طعام پرسيو ويو آهي، جنهن جي ورتائڻ سان من کي موج ملندي، دل کي تقويت، اندر کي آنند. - پرنسپال ايل. ايچ. اجواڻي

ايشور ملن جي جيون پر: هن ڪتاب ۾ جيڪي لکيل آهي سو سچ ۽ روحاني خزانو آهي. - ڪي. ايچ. ناگراڻي

گيتا: هيءُ سندر پستڪ پاڪ نورنت سياڻيءَ جي حضرت جو قل آهي. گيتا جي مول سڌانتن تي سنتن ۽ ستپرشن جا وچار هن پياري ڪتا ڪري هن پستڪ ۾ ڏنا آهن. الڪري هرڪو هيءُ پستڪ ماڻ عجيب پستڪ ڪري ٿو سمجهان. - پرنسپال جهن واسواڻي

صحيح زندگي: ليکڪ پنهنجي جيون جي شخصي آزمودن جي آڌار تي جيڪي راز سليا آهن، گيان جهڙي ڪٺن وشيہ جي سرل بوليءَ ۾ سمجهائڻ جي ڏني آهي، سا لاشڪ صحيح زندگيءَ لاءِ ڪارائتي ٿيندي. - "هندستان"